MISAWA GUIDE
TAKE FREE
ご自由にお持ち帰り下さい
三沢市公式観光ガイドブック
来て!みさわ
2018
体験・発見・ふれあい
MISAWA
三沢市観光協会 検索
Experience
Discovery
Contact
Kite!
Misawa

Experience, Discovery & Contact
体験・発見・ふれあい
2018 MISAWA GUIDE
ACCESS
交通アクセス
国道
高速道路
新幹線
JR
青い森鉄道
空路
札幌
新函館北斗
函館
新青森
弘前
青森
三沢
八戸
秋田
盛岡
新庄
山形
仙台
福島
新潟
長野
高崎
金沢
大宮
東京
名古屋
大阪
京都
新大阪
広島
大沼
七飯
五稜郭
木古内
北海道新幹線
青函トンネル
奥津軽いまべつ
むつ市 大湊
陸奥湾
五所川原
野辺地
小川原湖
東北新幹線
青森空港
上北I.C.
七戸十和田
三沢空港
十和田市
三沢十和田下田I.C.
黒石I.C.
十和田湖
八戸北I.C.
秋田県
小坂町
小坂I.C.
十和田I.C.
岩手県
至東京
飛行機をご利用の場合
東京(羽田)
1時間15～20分
JAL
大阪(伊丹)
1時間35～45分
JAL
札幌(丘珠)
1時間
JAL
三沢空港
※ただし、便数路線が変更になる場合があります。フライト情報をご確認下さい。
■三沢空港ターミナル(株)
ROUTE 52
MAP 広域
住/三沢字下夕沢83-198 misawa-airport.co.jp
■フライト情報
問/JAL 国内線予約・案内 ☎/0570-025-071 ☎/03-5460-0522
■三沢空港連絡バス
三沢空港を発着する定期便に合わせて、八戸市と三沢空港を結ぶバスです。途中、三沢市役所、三沢駅を経由します。
問/十和田観光電鉄(株)八戸営業所 ☎/0178-43-4520
■乗合タクシー
三沢空港⇐⇒十和田市街地※要予約
問/(株)三沢タクシー内 ☎/0176-78-0346
三沢空港⇐⇒横浜町・むつ市※要予約
問/尻屋観光 ☎/0120-22-5310・0175-28-5557
自動車をご利用の場合
65km 1時間30分
青森中央IC
青森東IC
54.5km 1時間9分
みちのく有料道路
青森IC
青森JCT
野辺地町・むつ市方面
12.5km約23分
83km 1時間45分
浪岡IC
十和田市方面
99km 1時間57分
黒石IC
三沢
第2みちのく有料道路
八戸北IC
26km 42分
八戸JCT
八戸自動車道
100km 2時間6分
五所川原方面
112km 2時間18分
弘前市方面
安代JCT
秋田中央IC
315km3時間40分
盛岡IC
秋田自動車道 68km49分
147km 2時間
横手IC
235km3時間18分
北上JCT
有料道路
一般道路
328km 4時間
仙台宮城IC
問/NEXCO 東日本お客様センター
☎/0570-024-024
e-nexco.co.jp
問/青森県道路公社
☎/017-777-7331
aodoko.or.jp
656km 6時間30分
東京(川口JCT)
※所要時間・距離は三沢を起点とした大体の目安です。
鉄道をご利用の場合
札幌
5時間44分
新函館北斗
2時間25分
1時間24分
6分
北海道新幹線
新青森
青森
1時間18分
七戸十和田
三沢
青い森鉄道
八戸
八戸
18分
乗換
東北新幹線
盛岡
三戸
48分
1時間06分
仙台
1時間54分
東京
3時間18分
※上記所要時間は最短のものです。ご利用される列車や日時によって、目的地までの所要時間が変わる場合がありますので、ご旅行の際はあらかじめ駅窓口にてお尋ね頂くか、時刻表でご確認ください。
MAP 広域
問/青い森鉄道三沢駅
☎/0176-53-2710
aoimorirailway.com
ROUTE 51
問/JR東日本 ☎/050-2016-1600
Misawa ぐるっとバス いいとこめぐり Good Route
三沢市内の観光施設をつないで走る
シャトルバス
「ぐるっとバス」は、一年を通じて三沢市内の主要観光施設を周回するとっても便利な無料バスです。バスを利用して、ぐるっと三沢を遊び倒しちゃおう!
注)運行時刻は時期によって変更されますので、航空科学館HPで最新情報をチェックしてください。
土日祝日運行!(夏休み期間中は毎日)主要観光スポット間を無料運行。
問/青森県立三沢航空科学館
☎/0176-50-7777
三沢航空科学館 検索
ぐるっとバス停留所
星野リゾート青森屋
【のりば】出入口
三沢駅東口
【のりば】東口階段下の柱付近
Sky Plaza MISAWA
【のりば】アメリカ広場バス停
市民の森 温泉浴場
【のりば】温泉浴場出入口
青森県立三沢航空科学館
【のりば】出入口バス乗り場
三沢空港
【のりば】バス乗り場
寺山修司記念館
【のりば】出入口
室内温水プール
【のりば】出入口
斗南藩記念観光村
【のりば】くれ馬ぱ～く前
※夏休みシーズンは、市民の森温泉浴場と寺山修司記念館の間に「小川原湖水浴場」の停留所が増設されます。
市内交通機関 ご案内
青い森たびタクシー
三沢駅からすぐ乗れる!
観光スポットお手軽巡り!
全4コース
下記の問い合わせ先でチケットをご購入ください。
問/三沢市タクシー協会 ☎/0176-53-2155
青い森たびショップ三沢 ☎/0176-53-3179
レンタル自転車
市内巡りに便利なレンタサイクルをご利用ください。
三沢空港レンタサイクル「空チャリ」
問/三沢空港ターミナル売店 ☎/0176-51-1460
三沢市観光案内所レンタサイクル「街チャリ」4月～10月
問/三沢市観光案内所 ☎/070-5621-6010
三沢市 コミュニティバス「みーばす」
問/十和田観光電鉄(株)三沢営業所
☎/0176-53-3136
toutetsu.co.jp/jikoku.htm
※URL は http:// および www. を省略しています。
02

三沢市ってこんなところ

三沢市は東西約11km、南北約25km、面積119.87㎢の平坦地で、世界的に重要な湿地としてラムサール条約に登録された「仏沼」を始めとする豊かな自然に恵まれています。

古くから馬産地として栄えた南部藩にあって三沢地域は江戸時代に藩政牧場最大の「木崎の牧」がありました。太平洋戦争後は旧日本海軍三沢航空基地が米軍基地となり、三沢市は大きく変貌しました。

現在は、全国有数の航空施設がある「大空のまち」として、約4万人の人口に加え約8千人の米国人、軍属及びその家族が暮らし、異国情緒漂う国際都市として発展しているほか、豊かな自然に育まれた日本一のごぼうや「赤とんぼ」の通称で知られる「三沢昼いか」など旬の食材も豊富です。

小川原湖

遊 あそび

豊かな自然の中でのびのび楽しむ

キャンプやカヤック、歩くスキーなどのアクティビティを自然豊かな環境でのびのびと楽しむことができます。

泉 おんせん

三沢市内12ヶ所に温泉がある温泉天国なのです♪
温泉ごとに様々な特徴があるので、温泉めぐりを楽しんでみてはいかが？

星野リゾート　青森屋

12ヶ所も温泉がある温泉天国

三沢市
MISAWA

三沢市は青森県の南東部に位置し、東は太平洋、西は小川原湖に臨んでいます。

アメリカンデー

三沢は最も日米関係が良好な街

文 ぶんか

米軍基地が所在する世界の街の中で、三沢は最も基地との関係が良好な街。その三沢ならではのイベントや国際交流、食などを楽しむことができます。

食 たべもの

ごぼう畑

好漁場と良質な野菜を育む気候

三沢沖は、親潮と黒潮がぶつかり合う好漁場。また、やませ(偏東風)が吹き付ける冷涼な気候や火山灰質のやわらかな台地が「日本一のごぼう」をはじめとする良質な野菜を育んでいます。

然 しぜん

ラムサール条約に登録された「仏沼」は多種多様な生き物たちの宝庫です。
特に国際自然保護連合や環境省により絶滅危惧種に指定されているオオセッカの世界最大の繁殖地となっています。

仏沼

幻の鳥オオセッカの最大の繁殖地

目次

青森県三沢市観光大使

任期：平成29年4月1日〜平成32年3月31日

横綱審議委員会委員長
北村（きたむら） 正任（まさとう）氏

プロ野球解説者
太田（おおた） 幸司（こうじ）氏

テラヤマ・ワールド代表
笹目（ささめ） 浩之（ひろゆき）氏

コミュニケーションディレクター
森本（もりもと） 千絵（ちえ）氏

総合格闘家
小比類巻（こひるいまき） 貴之（たかゆき）氏

三代目 J Soul Brothers
ELLY（エリー）氏

見て・触れて・体を動かして・いろいろな科学を体験！

青森県立三沢航空科学館

●住　所/三沢字北山158 ●☎/0176-50-7777
●開館時間/9:00〜17:00(入館は16:30まで)
●休 館 日/月曜(祝日の場合は翌日)・年末年始(12/30〜1/1)
●料　金/大人510円・高校生300円・中学生以下無料
団体(20名以上)：一般410円・高校生240円
※特別展示は別途料金が発生します。
●駐 車 場/あり ●kokukagaku.jp

MAP 広域 ROUTE 1

「大空」と「飛翔」をテーマに、未来を担う子どもたちが楽しみながら、「科学する心」、「感動する心」、「挑戦する心」を育む施設です。

零戦21型の実物大機

零戦21型 [レプリカ]

映画「山本五十六」で映画撮影用に使用された零戦21型の実物大機を展示している。東日本ではここだけ！

国内で見られる唯一の現存機

旧陸軍一式双発高等練習機[実機]

十和田湖底から69年ぶりに引き上げた機体を展示している。平成28年7月2日に我が国で9番目（東北初）の重要航空遺産に認定された。

いろんな科学現象を体験

科学実験工房

子ども達に大人気の科学実験工房では、いろいろな科学現象を体験できる。驚きと感動の「サイエンスショー」「ワークショップ」等約70種類のメニューを用意している。

こどもスクエア

小学生以下のお子様を対象に、トロッコ・クレーンなどの遊べる大型遊具がそろっている。

スリル満点!! 自由落下体験装置!!

空気の力で 浮上、降下!!

プローブⅣ

宇宙食だってあります

ミュージアムショップ

定番人気商品は宇宙飛行士も食べたフリーズドライの宇宙食。特に「たこやき」「バニラアイス」が人気！

大空ひろば

敷地面積約11ha(東京ドーム約2個分)を有する広大な広場には、国内で唯一展示されているF-16AやF-4EJ改をはじめ、コックピットに搭乗できるF-104J等日米の軍用実機など、11機が展示されている。その他遊具なども充実していて、家族でのびのび楽しむことができる。

※URL は http:// および www. を省略しています。　三沢航空科学館 検索

三沢から飛び立った世界初の偉業!ミス・ビードル号をもっと知ろうよ!

太平洋無着陸横断飛行の航空機ミス・ビードル号

ミス・ビードル号のクライド・パングボーン、ヒュー・ハーンドンによる挑戦。
約4,900マイル(7,847㎞)を41時間10分かけて太平洋を横断。
ワシントン州ウェナッチ市に着陸した。

▲くらしを守る森公園展望台
(太平洋展望台) ROUTE 10
高さ23m
階段数100段

出発は、ここ!淋代海岸

到着は、ワシントン州ウェナッチ

1931.10.4

この地図はブロムリーとゲッティの直筆です。

人類初の世界的偉業なのだ

昭和6年10月6日付　東京日日新聞より

太平洋横断なる

ハーンドン、パングボーン両氏
みごと大記録樹立

昭和六年十月四日午前七時一分日本淋代を出發したハーンドン、パングボーン両氏操縦の太平洋無着横断飛行機ミス・ヴィードル號は五日午前七時（日本時間六日午前零時）ウェナッチーの上空にその雄姿を現はし同七時十一分無事著陸した。

※当時の新聞記事を一部訂正しました。

Miss Veedol NR796W
FIRST TRANS-PACIFIC FLIGHT 1931 MISAWA TO WENATCHEE USA

青森県立三沢航空科学館

ミス・ビードル号の実物大復元機を当時の写真や新聞記事などと合わせて常設展示。復元過程を記録した「甦るミス・ビードル号」や、ウェナッチでの胴体着陸を収めた「栄光へのラストチャンス」も上映している。

三沢市歴史民俗資料館

太平洋無着陸横断飛行に挑戦した飛行士たちの寄せ書きを屏風にしたもの。最初の挑戦者ブロムリーとゲッティの直筆も描かれている。

淋代海岸から挑戦した各飛行士たちは、小比類巻村長宅の襖に寄せ書きをし感謝の気持ちを伝え残した。その襖が掛け軸として保存されている。

大正から昭和の初め 世界は冒険飛行全盛期に

第1次世界大戦を機に、航空機は急速な発展を遂げた。

そんな中、リンドバーグの大西洋単独無着陸飛行が成功（昭和2年）し、長距離飛行が一層注目されるようになり、「世界1周早回り飛行」と「太平洋無着陸横断飛行」が世界中の飛行士にとっての挑戦目標となった。

厳しい北太平洋航路

しかし、当時は濃霧や厳しい寒さに耐える技術が乏しく、北太平洋を飛ぶことは、まさに命がけだった。

タコマ市やシアトル市から東京を目指した挑戦はすべて失敗、三沢の淋代海岸からの挑戦も3度失敗した。

挫折と新たな挑戦

ミス・ビードル号の本来の目的は、世界1周早回り飛行だったが、ロシアでトラブルが相次ぎ、記録更新を断念することとなった。

そんな失意の中、ミス・ビードル号の飛行士パングボーンとハーンドンに、朝日新聞社が太平洋無着陸横断飛行に懸賞金を出すとの知らせが入った。

かくして2人は、4回目の挑戦者として、淋代海岸に現れた。

村人の絆が成功を生む

当時は、飢饉や世界恐慌などにより、生活が困窮していたが、淋代の村人は、淋代海岸からの挑戦者すべてに、滑走路の整備や宿舎の提供などの援助を無償で行った。その三沢の人々の優しさと絆が人類初の壮挙を生むこととなった。

昭和6年10月4日に飛び立ったミス・ビードル号は、太平洋を無事渡り、米国で大歓迎を受けた。

また、パングボーンは、その年、パイロットの中で最も栄誉あるハーモン賞を受賞した。

太平洋の架け橋

着陸後、機内には5つのリンゴが残されていた。離陸前に宿泊先の村長一家が、サンドイッチなどと共に、機内食として渡した一部だった。翌年、リンゴの産地だったウェナッチから三沢村の人々に感謝を込め、リチャード・デリシャスという新種のリンゴの穂木が5本送られてきた。この穂木は青森県りんご試験場で大切に育てられ、県内に広がっていった。

残念なことに、この後、日本と米国は敵対関係となり、この壮挙は次第に語られなくなっていった。

偉業から50年後、両市は姉妹都市を締結し、毎年相互の訪問交流を重ね、平成23年には、三沢飛行場において、ミス・ビードル号の復元機による再現飛行も行われた。

参考文献等:青森県三沢市航空科学館展示資料、ミス・ビードル高くゆっくりとまっすぐに翔べ(伊藤功一著 グリーンアロー出版社) Davis-Monthan Airfriend Register WebSite

TERAYAMA WORLD

寺山修司記念館

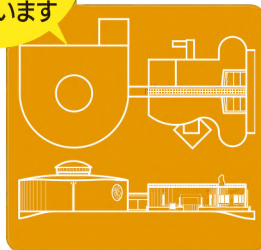
建物は上空から見ると小道具として使われた柱時計になっています

住所/三沢字淋代平116-2955 ☎/0176-59-3434
開館時間/9:00～17:00(入館は16:30まで)
休館日/月曜(祝日の場合翌日)、年末年始
料金/一般530円(企画展入館料含む)
・高大学生100円・小中学生50円
・団体(20名以上)一般430円
※毎週土曜、小中学生は無料
駐車場/無料 terayamaworld.com

MAP 広域 ROUTE 2

語り継がれる前衛

建物の基本デザインは粟津潔さん。外壁には149枚の陶板がはめ込まれ、寺山修司と交流のあった約30人のメッセージが寺山作品を題材としたものとともに、にぎやかな彩りを添えています。

建物内部は常設展示室とエキジビット・ホールに分かれ、ホールでは年2回の企画展が開催されています。常設展示室は、天井桟敷の「舞台」「奈落」「観客席」をイメージして構成されています。

書を捨てよ、三沢へ行こう

寺山修司記念館へ通じる道は、緑の回廊です。訪れるひとの心にも優しく、小田内沼の澄んだ水がキラキラ輝いて見えます。やがて、風渡る空の下、静寂に包まれた場所へ出ると、柱時計をモチーフにした異型の建物が目に飛び込んできます。さあ、期待を胸に、テラヤマ・ワールドへ迷い込んでみましょう！

職業・寺山修司

詩人、歌人、小説家、劇作家、劇団主宰者、映画監督、写真家、競馬評論家…。その活動は多岐にわたる。「職業は?」と問われ、名前を言ってしまう。そのユーモア・センス。

寺山ネットワーク

ひととのつながりを大切にした寺山修司。若い才能がかれを取り囲んだ。そう、みんな無名から出発した。はつらつと古い権威に挑みつづけ、俳句や短歌の革命を提唱、革新的な演劇や映画を発表し、時代のカウンターカルチャーをけん引した。その影響は、次世代の表現者に引き継がれている。

三沢—その前衛の風土

縄文。ミス・ビードル号の離陸。明治維新と会津藩。「荒野をわれの処女地と呼びき」。そして戦後の米軍キャンプ。多様なひとびとを受け入れてきた三沢市の屈せざる気骨が寺山を育てた。

「記念碑を見に行ったら栗を拾った」

寺山修司文学碑。ブロンズの書物のタイトルは『田園に死す』。谷川俊太郎さんらが選んだ短歌が3首刻まれている。

永遠の青春

絶えず若い世代に語りかけ、励まし、挑発しつづけてやまない寺山修司。この姿勢こそが「永遠の青春」であり、そのみずみずしさが寺山文学の意義と価値なのだ。

演劇と映画

特に世界から評価されたのが演劇と映画。寺山の劇団「天井桟敷」の旗揚げ公演『青森縣のせむし男』では失踪する戸籍係の役名が「古間木儀人」であったり、恐山を舞台とした映画『田園に死す』では青森県ゆかりの人も多く出演している。このことからも青森県や三沢へのこだわりが深いことが分かる。

百年たったら帰っておいで 百年たてばその意味わかる

作品が教科書に掲載されるなど、10代の感性に呼びかける作品群。「みんなが行ってしまったら…」、遥か百年先を見届けるのは誰か?

家出のするめ

寺山修司の代表作「家出のすすめ」がパッケージになりました。寺山修司記念館や市内お土産店にて購入できます。

360円

●販売先
寺山修司記念館・道の駅みさわ
三沢空港スカイマートビードル

テラシュー

寺山修司記念館プロデュース「テラシュー」。寺山修司の愛称「てらしゅう」にちなんだシュークリーム。寺山が好きだったカルピス味の真っ白なクリームは、さわやかな風味。160円

問/川守田パン
☎/0176-57-5178
kawamorita-pan.ftw.jp

ROUTE 73 MAP G-2

寺山修司アートカレッジ開講！

毎年、多彩な講師による楽しい講座やワークショップを企画しています。寺山修司をより身近に感じることができます。

寺山修司ゆかりの地 天満宮跡地

ゆかりの地には、県立三沢商業高校の生徒たちによって作られた、案内板が設置されています。寺山修司が多感な少年時代を過ごしたゆかりの地を散策してみましょう。(❷❼は案内板なし)

かくれんぼ鬼のままにて老いたれば 誰をさがしにくる村祭

案内板には、寺山修司の短歌と解説文が添えられています。

❶ 寺山修司の自宅跡地
寺山家を出た母はつと修司が移り住んだ場所。はつは米軍基地に勤めに出るようになり、修司はひとりぼっちでいることが多かった。

❷ 旧・上野時計店
当時、珍しかったレコードプレーヤーがあり、修司はここで音楽と出会った。

②旧・上野時計店

❸❺ 墓地・天満宮跡地
天満宮裏の墓地、こどもたちはかくれんぼをして遊んだ。だが当時のかくれんぼは、遊びというよりむしろいじめに近かった。青森市から転校してきた修司は、その洗練された都会風の身なり、南部と津軽のことばの違いなどから恰好のいじめの対象となった。映画『田園に死す』のタイトルバック、墓地でのかくれんぼシーンは、鬱蒼と木々の生い繁った、当時の天満宮裏の墓地をモデルにしている。

③墓地

お願い
私有地につき、マナーを守り無断で立ち入るなどの行為は、ご遠慮ください。住宅地ですので、お車で直接訪問されるのは、ご遠慮ください。駅前には複数の駐車場があります。

❹ 寺山食堂跡地
青森空襲で焼け出された母はつと修司が身を寄せた父・八郎の実家で、修司の伯父が経営していた駅前食堂。現在は古間木小学校へ続く道路になっている。

❻ 旧・古間木小学校跡地
修司が通った小学校。のちに修司は現在の古間木小学校の校歌を作詞した。

❼ 杉本製材所跡地
広大な製材所で修司たちはよくかくれんぼをして遊んだ。巨大な丸鋸がはじけ飛ばすおが屑の甘い匂いに浸りながら。

❽ 不動神社
映画「田園に死す」のタイトルバックに出てくる神社のモデル。同級生たちとかくれんぼをした場所。

⑧不動神社

イラスト：saito sachiko

寺山修司が愛したスペシャルメニューを復元！ ここでしか食べられない！没後30周年の大企画！

1 寺山盆カレーセット

修司は大食漢でカレーとコーラが大変好きだった。行きつけの食堂ではカレーライスを注文すると、お盆に直接盛られたカレーが出てきた。

2 寺山定食

修司は最初に上京した上野駅の食堂で餃子を食べ、それ以来大好物となり、家でもよく大量に作って食べていた。

3 寺山セット

競馬好きの修司は、競馬に行くとき、げんを担いで必ずかつ丼とそばをセットで食べていた。

4 天井桟敷(てんじょうさじき)ラーメン

長く続いた劇団の欧州公演で、手に入らない中華麺のかわりにパスタを代用しラーメンを作ったところ、修司も団員も大変喜んだ。

5 寺山修司ラーメン

小川原湖名産のしじみを使ったラーメン。晩年肝臓を患った修司は、肝臓に良いとされるしじみを買い集め食べていた。

きらく亭 ROUTE 123 MAP 市街
提供メニュー❹を2種類
本町2-71-1
営/11:00～14:30 (L.O.)
休/日曜 P/あり
☎/0176-53-1087

彩食酒楽 松喜 ROUTE 23 MAP C-2
提供メニュー❶・❸
中央町2-1-1
三沢シティホテル1F
営/11:30～14:00 休/日曜 P/なし
☎/0176-52-5748

お食事処 和み ROUTE 120 MAP 市街
提供メニュー❷・❸・❺
松園町3-10-1
ビードルプラザ内
営/10:30～20:00(L.O. 19:00) 休/不定休
P/あり ☎/0176-57-4322

ふく田 ROUTE 128 MAP B-2
提供メニュー❷・❸・❹
幸町1-7-5
営/11:30～14:00・17:00～23:00 (L.O. 22:00)
休/土曜昼・日曜・祝祭日 P/なし
☎/0176-53-1492 fukuda-fukuda.jimdo.com

ヒコウキカフェ MAP 広域 ROUTE 1
提供メニュー❹
三沢字北山158
三沢航空科学館内
営/11:00～15:00
休/平日 P/あり
☎/0176-50-7777

道の駅みさわ くれ馬ぱ～く MAP 広域 ROUTE 8
提供メニュー❸
谷地頭4-298-652
営/10:00～17:00
(11月～3月16:00まで)
休/12/31・1/1
P/あり ☎/0176-59-2711

ダイニング 楽 MAP C-1 ROUTE 202
提供メニュー❶・❸
中央町2-10-25
営/17:00～24:00
休/月曜
P/あり2台
☎/0176-51-1792

街の社員食堂 MAP C-3 ROUTE 203
提供メニュー❶・❷
中央町1-1-13
営/11:00～14:00
18:00～21:00(L.O. 20:45)
休/日曜 P/あり
☎/0176-51-2888

お食事処 おおせっか MAP 広域 ROUTE 16
提供メニュー❶・❸・❺
三沢字淋代平116-2945
三沢市民の森レストハウス内
営/11:00～14:30・17:00～19:30
休/毎月第3月曜(祝日の場合翌日)
P/あり ☎/0176-59-3388

※URL は http:// および www. を省略しています。

WARA 小川原湖の夕景

に、湖面に輝きながら沈みゆく夕日は絶景。

夕日見頃時間

時刻
15:36
16:48
18:00
19:12
20:24

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

※三沢市側の湖畔沿いから夕日を眺めることができます。

小川原湖伝説
(玉代姫・勝世姫)

遠く飛鳥時代、朝廷貴族だった橘中納言道忠公は、世をはかなんで流浪の旅に出たといいます。息女の玉代姫・勝世姫は母の嘆きや悲しみと病を案じてこの地に父を訪ねますが、時すでに遅く、父はこの世の人ではなくなっていました。

その父の霊に誘われ、姫たちは小川原湖と姉沼に身を投げたという悲しい物語が残されています。

小川原湖に設置された玉代姫・勝世姫のこけし
その他、市役所・空港・駅にも設置されています。

東北有数の広さを誇るキャンプ場

目の前には小川原湖が広がり
豊かな自然を感じながら
宿泊ができる。

4 小川原湖観光センター レークピア
ROUTE 7

住/三沢字淋代平116-2858
☎/0176-59-2311(観光協会)
営/9:00～17:00
休/土・日・祝 P/あり

5 三沢オートキャンプ場
ROUTE 28

住/三沢字早稲田261-4 ☎/0176-59-3311
営/5月～10月
料/1泊:2,200円～3,600円・日帰り:1,100円～1,800円
kite-misawa.com/camp/

勾玉・土偶作り体験

8 歴史民俗資料館
ROUTE 3

住/三沢字淋代平116-2955(寺山修司記念館隣)
☎/0176-59-3670
営/9:00～17:00・11月～3月(16:00まで)
休/月曜(祝日の場合は翌日)
　年末年始(12/29～1/3)
料/一般100円・小中学生50円　※毎週土曜は小中学生のみ無料です ※団体料金の設定はありません
P/あり kite-misawa.com/rekimin_misawa/

内沼 420m

P 駐車場 Parking　← 一方通行 One way

※URL は http:// および www. を省略しています。　三沢市小川原湖畔施設 検索

小川原湖水浴場 1

住/三沢字淋代平116-2950
営/7月中旬～8月下旬(荒天時休)
10:00～16:00
料/無料 P/あり

★遠浅の湖は、小さなお子様にも安心。
みんなでのびのび楽しめる♪

LAKE OGA

八甲田連峰をシルエットに

おもしろ体験がいっぱい!!
INTERESTING★EXPERIENCE

7 市民の森総合運動公園

ROUTE 180

住/三沢字淋代平116-2945
営/9:00～17:00 休/第3月曜
●施設内容/野球場・陸上競技場・ホッケー場・ドッグラン
料/下記へ問い合わせ下さい。
☎/0176-59-2221

小川原湖カヤックラボ

小川原湖で気軽にカヤック体験!! ROUTE 7

料/お一人様【1時間】
大人:2,000円(高校生以上)
子供:1,500円(5歳～中学生まで)
※指導料・用具レンタル料・保険料込み

<申し込み>
電話またはホームページ
問/小川原湖カヤックラボ
☎/090-9810-9125
営/9:00～17:00(5月～10月予定) ogawarakokayak.com

馬場貸ボートハウス

住/三沢字淋代平116-29
☎/0176-59-3362
営/夏期のみ
ROUTE 30

6 市民の森(老人福祉センター)

ROUTE 16

●宿泊施設「やすらぎ荘」(29ページ参照)
●市民の森温泉(28ページ参照)
●お食事処 おおせっか(レストハウス)
問/市民の森温泉浴場
☎/0176-59-3388
misawashi-jichikousya.net

2 小川原湖畔コテージ(要予約) ROUTE 27

住/三沢字淋代平116-2857 ☎/0176-59-2830
営/In15:00～17:00・Out10:00 休/12/28～1/4
料/4月～10月 10,300円・11月～3月 5,100円
●備品/寝具付きベッド(4人用)、風呂、トイレ、テレビ、台所、冷蔵庫、ストーブ 電磁調理器、炊飯器など。 kite-misawa.com/camp/

3 小川原湖畔キャンプ場 ROUTE 27

住/三沢字淋代平116-2949
☎/0176-59-2830 営/5月～10月
料/1泊:2,200円・日帰り:1,100円
kite-misawa.com/camp/

歩くスキー等体験

●市民の森

わかさぎ釣り

ROUTE 301

●三沢市姉沼で、氷上ワカサギ釣りがオープン!
道具レンタルがあるので気軽に楽しめる。

〈申し込み〉
電話またはホームページ
問/西本
【要予約】前日20時まで
☎/090-3506-6608(西本)
aomori-fishing-guide.com

散策コース Walking Trails

湖畔の径 1,260m	さえずりの径 1,460m
紅葉(もみじ)の径 700m	アカゲラの径 160m
水辺の径 450m	夕映えの径 440m
梟(ふくろう)の森 390m	小田内橋 230m
小田	

南藩記念観光村

歴史のロマンに触れる

2 三沢市先人記念館

住/谷地頭4-298-652 ☎/0176-59-3009
開館時間/9:00～17:00
11月～3月まで9:00～16:00
(入館は30分前まで)
休/月曜(祝日の場合は翌日)・12/29～1/3
料/一般100円・小中学生50円
※毎週土曜は小中学生のみ無料です
※団体料金の設定はありません
P/あり kite-misawa.com/senjin_misawa/
三沢市先人記念館 検索
MAP 広域 ROUTE 6

鞅掌録首巻
(先人記念館収蔵)
安任が公用方時代、京都の政情を記録したもの。

明治４年、廃藩置県により斗南藩は斗南県となり、短い歴史に幕をおろした。斗南藩少参事であった廣澤安任は、県の苦しい状況を鑑み、同年、弘前県などとの合併を提案し、これが青森県誕生へとつながっていった。また、明治５年には現在の斗南藩記念観光村の地に日本初の民間洋式牧場をスタートさせたほか、明治２３年に日本畜産協会を創立し、その幹事長を務めるなど、日本の畜産業へ多大な影響を及ぼした。

この間、大久保利通などに政府入閣をたびたび求められたが、「野にあって国家に尽くす」との精神を貫いた。先人記念館には、安任の広範な人脈を物語る貴重な資料が展示されいてる。

廣澤安任

解説、講座、出前講座等希望内容に合わせ幅広く学芸員が対応します。

斗南藩絵図
(先人記念館収蔵)
明治２年(１８６９)１１月に斗南藩が成立した頃の藩領図。

刀 陸奥大掾三善長道
『会津五鍛冶』と呼ばれるうちの三善家、初代三善長道作の刀。
その刃紋は名匠虎徹のものを彷彿とさせることから「会津虎徹」といわれ県内でも非常に貴重な一振。

5頭のかわいいお馬さんが待ってるよ! みんなで会いにきてね♪

☎/070-2013-7409 営/9:00～17:00
料/引き馬 500円～・おためし乗馬レッスン 2,700円など 休/月曜(祝日の場合翌日)

住　　所/谷地頭4-298-652 ☎/0176-59-3009
開村時間/9:00～19:00(11月～3月は18:00まで)
休 村 日/あり(くれ馬ぱ～く以外の施設は月曜、祝日の場合翌日
年末年始12/29～1/3)
料　　金/入場無料
(施設利用はパターゴルフ、ポニー乗馬等、一部有料)
駐 車 場/あり kite-misawa.com/tonamihan/
MAP 広域 ROUTE 6

5 ポニー乗馬

料/ポニー乗馬1人100円(小学生限定)
●期間/4月～10月(土日祝日のみ)
●受付/10:30～15:00

6 わんぱく広場

7 ゴーカート場

8 バッテリーカー広場

プレイゾーン一番人気のアトラクション、本格エンジンカート。
料/1人乗り用210円
2人乗り用310円
●期間/4月～10月 ●受付/16:00まで

9 六十九種草堂(ろくじゅうきゅうしゅそうどう)

※1
大久保利通

廣澤安任の住居兼書斎を復元した建物。
「六十九種草堂」という名前は、明治14年に東京で開催された内国勧業博覧会に牛馬が食べる野草69種類の研究成果を出品したことを記念して命名。当時親交のあった勝海舟により「六十九種草堂」※1と揮毫した書が贈られた。
見学時間/9:00～16:30・11月～3月9:00～16:00

※URL は http:// および www. を省略しています。

道の駅みさわ斗

1 道の駅みさわ総合案内施設 くれ馬ぱ〜く ROUTE 8

大人気！ くれ馬ぱ〜く内レストラン

エアフォースバーガー

「くれ馬ぱ〜く」のシェフが米軍基地のアメリカ人シェフたちのアドバイスを得て完成させた日米合作のハンバーガー。

その基本は

①バンズは両面を焼く。
②パテは焼き目をつける。
③野菜とソースは食べるときに加える。

パテは牛肉に地元特産「やまざきポーク」をミックスさせ、おいしさをアップ！

また、しじみラーメンも大好評！

小川原湖特産のしじみがたっぷり入ったラーメンは、しじみの出汁と中細縮れ麺との相性がピッタリ。

元祖ほっき丼もぜひどうぞ！

エアフォースバーガーセット 650円

しじみラーメン 800円

道の駅みさわの核施設として、産直コーナー、情報発信コーナー、観光PRコーナー、レストランなどを兼ね備えた総合案内施設。

㊟/谷地頭4-298-652
☎/0176-59-2711
㊣/〈総合案内施設〉
9:00~18:30(11月~3月17:30まで)
〈レストラン〉
10:00~16:30(11月~3月15:30まで)
㊡/12/31・1/1 Ⓟ/あり

仏沼（ほとけぬま） ラムサール条約国際登録湿地

仏沼には、国際自然保護連合や環境省などのレッドリストに掲載されている多数の絶滅危惧種をはじめ、多種多様な野生動植物が生息しています。

ROUTE 5

ラムサール条約とは

1971年にイランのラムサールで、水鳥を頂点とする湿地の生態系を守る目的で制定された国際条約です。

オオセッカ世界最大の繁殖地

オオセッカ

国際自然保護連合レッドリスト
絶滅危惧掲載種、種の保存法指定種

「三沢市の鳥」にも指定されているオオセッカは、幻の鳥といわれ、1度絶滅したと考えられていました。仏沼では1973年にその生息が確認され、世界最大の繁殖地になっています。

エゾナミキソウ
環境省レッドリスト
絶滅危惧掲載種
夏の仏沼草原に彩りを添える美しい花です。

オオルリハムシ
環境省レッドリスト
絶滅危惧掲載種
夏の仏沼昆虫観察で子どもたちに大人気です。

チュウヒ
環境省レッドリスト
絶滅危惧Ⅰ類指定種
チュウヒは、国内で30から40羽ほどしか繁殖していない絶滅頻度の高いタカです。

案内所:くれ馬ぱ〜く・三沢市環境衛生課(53-5111)・NPO法人おおせっからんど(oosekka.com)

3 開墾村

移住当時の旧藩士の暮らしぶりや牧場技術を学ぶため招いた英国人の宿舎等、当時の開墾の様子をリアルな人形で再現しています。
見学時間/9:00~16:30
11月~3月9:00~16:00

恋愛観光スポット くればは〜と 愛の鐘

下記の施設を満喫できる、お得な半日パスをご利用ください。

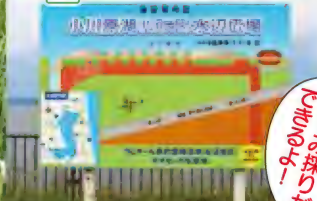
販売場所 2 4 7

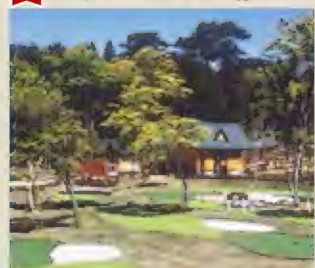
共通半日パス 510円

施設名	適応	
バッテリーカー	各３回まで	連続乗車不可
ゴーカート	各３回まで	連続乗車不可
先人記念館	回数制限なし	
ポニー乗馬	回数制限なし	土日祝日のみ、小学生限定
パターゴルフ	回数制限なし	

しじみ採り体験 水辺ひろば（イカト遊漁所）

ROUTE 4

期間限定！しじみ採りができるよ！

●期間/7月1日~8月31日
●区域/水辺ひろば
（イカト遊漁所）
㊕/大人500円
子ども300円各1袋
㊎/小川原湖漁業協同組合
☎/0176-56-2104
※徴収員に料金を渡し、指定の袋をもらってください。

4 パターゴルフ場

親子・お友達同士で楽しめる本格的なパターゴルフ場。
㊕/中学生以下100円・高校生以上210円
●期間/4月~10月
●受付/16:00まで

2018 MISAWA GUIDE SKYPLAZA MISAWA スカイプラザ ミサワ

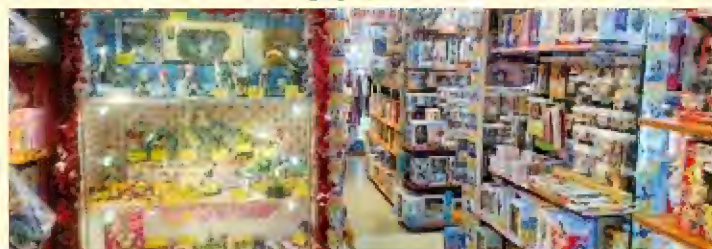
Sky Plaza MISAWA
スカイプラザミサワ

米軍基地・アメリカ・インターナショナルにこだわった商品がもりだくさん!
来るたび新しい商品が待ってまーす♫

住/中央町2-8-34 ☎/0176-51-1712
営/10:00〜20:00 休/1/1 P/あり
●主な店舗/ピッツェリアマッシモ・ラニチキンファクトリー・コイワブルーウッズ・Jack & Betty・萬屋・MISS VEEDOL SHOP TSUZUKI・DEMZU・LIFE・ふうはうす・ファン&ラーニングセンター・魚民・笑笑
skyplazamisawa.jp
MAP C-1 ROUTE 9

Jack & Betty

一番人気のホットドッグはなんとトッピングがセルフサービス!!
アメリカ各州のローカルドッグが食べられるホットドッグがメインのファストフード店!
住/スカプラ1F ☎/0176-51-6667 営/11:00〜19:00 休/スカプラ定休日

萬屋

なんでも買います!! 萬屋!!
おもちゃ、カード、ゲーム、CD、DVD、家電、古着、コミック、釣具、楽器、UFOキャッチャーなど取扱は多種多様♪中古総合エンターテインメントがココにあるッ!
住/スカプラ2F ☎/0176-58-6592 営/10:00〜23:00 休/なし

コイワブルーウッズ

米軍現用ミリタリーグッズが盛り沢山!基地の街ならではのグッズは必見!ゆるキャラマグカップもあり。
住/スカプラ2F ☎/0176-53-8854
営/10:00〜19:00
休/スカプラ定休日

ふうはうす

米軍フライトジャケットから米軍基地で使用されている椅子も人気。
住/スカプラ1F
☎/090-3368-2840
営/10:00〜19:00
休/スカプラ定休日

DEMZU

アクセサリー・雑貨・お洋服など日用雑貨からプレゼントに最適な商品が多数!!
住/スカプラ1F
☎/0176-53-3233
営/10:00〜20:00
休/スカプラ定休日

MISS VEEDOL SHOP TSUZUKI

飛行機とミス・ビードル号が大好きな名物店主がセレクトしたアメリカ輸入帽子やミリタリーグッズ等、珍しい商品ばかり!
住/スカプラ1F ☎/0176-58-5526
営/10:00〜19:00
休/スカプラ定休日

PIZZERIA MASSIMO
(ピッツェリア マッシモ)

イタリアから輸入している石窯や主食材で焼き上げるナポリピッツァはモチモチの食感。
住/スカプラ1F ☎/0176-51-7270
営/平日11:00〜20:30(L.O.)
日曜・祝日11:00〜19:00(L.O.)
休/火曜・スカプラ定休日

ラニチキンファクトリー

フリフリとはハワイ語で「回す」という意味。こんがり香ばしい本場の味が味わえる。
住/スカプラ1F ☎/090-6258-7299
営/平日11:00〜20:00(L.O.)
日曜・祝日11:00〜19:00(L.O.)
休/火曜・スカプラ定休日

CAFE & BAR LIFE

時間とともに変化するカフェ&バー
季節のフルーツをふんだんに使ったカクテルや、ハーブやスパイスなどを使ったオリジナルのボタニカルカクテル等、酒類も豊富に取りそろえたメニュー。
住/スカプラ1F ☎/0176-51-3616
営/10:00〜20:00(日〜木曜) 10:00〜23:00(金・土曜) 休/水曜 life-cafebar.jp/

観光案内所

三沢市の観光に関するお問い合わせはこちらまで!
住/スカプラ1F
☎/070-5621-6010
営/10:00〜18:00
休/火曜・年末年始

レンタサイクル「街チャリ」の貸し出しも行っています。(4月〜10月)
※数に限りがあります。
※お子様は使用できません。

	4時間未満	4時間以上
普通自転車	250円	500円
電動自転車	500円	1,000円

三沢外貨両替センター

三沢ならではの外貨両替所。米ドルやユーロなど10種類の通貨をお得なレートで両替でき、自動両替機もご利用可能。
住/スカプラ1F
☎/0176-53-2251
営/平日10:30〜17:30
土・日・祝日10:30〜16:00
休/年末年始・スカプラ定休日・臨休有

Tomabechi &花園館

かわいい雑貨とお花で女性に人気

懐かしさを感じるものからナチュラルでかわいいものまで、多彩な雑貨アイテムが充実。

住/中央町2-15-4
☎/Tomabechi:0176-53-2723
花園館:0176-52-5043
営/Tomabechi:10:00~19:00
花園館:10:00~20:00
休/1/1~1/3 P/あり
MAP D-1 ROUTE 81

和雑貨 中塩

三沢基地の外国人もよく訪れる和雑貨店

着物のボトルウエアやオリジナルのお茶箱・タペストリーなど日本の文化が魅力。

住/中央町2-11-7
☎/0176-53-1067
営/火~土曜
10:00~19:00
日曜12:00~18:00
休/月曜
MAP C-1 ROUTE 251

スカイショップ HIRANO

マニア必見! 三沢ならではの自衛隊グッズが勢ぞろい

住/中央町3-3-1
☎/0176-53-3500
営/10:00~18:00
休/土・日曜・祝日
P/あり2台
MAP E-1 ROUTE 77

隊員御用達のヘルメットバッグはかっこよく、素材もしっかりしていてカッコイイ!

SUZUYA

オンリーワンを目指すセレクトショップ

「居心地良い生活空間の提案」をコンセプトに服飾・キッチン・身の回りの品を厳選。

住/中央町2-12-8
☎/0176-53-2224
営/10:30~18:30
休/不定休
P/あり
MAP C-1 ROUTE 78

Liquor Liquor Liquor Liquor Liquor Liquor

酒のたけや (ヤマザキショップ)

酒類のほかに様々な商品を取りそろえ!

限定品 斗南藩に由来する「斗南の桜 吟醸純米」を販売。
※取扱店 たけや・中居酒店

住/中央町2-6-26
☎/0176-53-2345
営/9:00~22:00
休/1/1
P/あり5台
MAP D-2 ROUTE 89

中居酒店

各種専門家があなたのお好みをチョイスしてくれる

品ぞろえ豊富な店内には専門のスタッフがいつも待機!楽しさ広がる酒の専門店。

住/中央町2-8-5
☎/0176-53-2061
営/10:00~22:00
休/1/1 P/あり7台
liquorstore-nakai.com
MAP C-1 ROUTE 82

桃川 吟醸純米 杉玉 (ぎんじょうじゅんまい すぎだま)

酒蔵のシンボル「杉玉」の名を冠したお酒。フルーティーな香りとまろやかな口当り、やや辛口な味わいの、バランスの良い吟醸純米酒です。冷やまたはぬる燗で、白身魚のお刺身などと合わせてお楽しみください。

2017年全米日本酒歓評会 吟醸部門 金賞 準グランプリ受賞

専用カートン入り 希望小売価格 720ml 1,620円

⬇ここでも買えます⬇

リカーベース ナミスエ

住/中央町2-15-5
☎/0176-53-2413
営/10:00~23:00
休/なし
P/あり5台
MAP E-1 ROUTE 309

松田屋酒店

住/中央町2-5-32
☎/0176-53-3258
営/10:00~22:00 (月~土)
10:00~19:00 (日)
休/なし P/あり
MAP C-2 ROUTE 139

Liquor Liquor Liquor Liquor Liquor Liquor

※URL は http:// および www. を省略しています。

レクション

三沢基地 レトルトカレー

航空自衛隊三沢基地隊員食堂のレシピを基に開発した「三沢基地カレー」は豚肉と野菜から引き出された旨みが人気のカレー。三沢市のお土産に大好評発売中！

みさわのカレー

三沢パイカカレー

地元の食材にこだわり、三沢市ご当地グルメとして「三沢パイカカレー」が誕生。米軍基地のアメリカ人からアドバイスを受け、パイカの固さやスパイスを調整した。少し辛めでボリューム満点！自慢の逸品。

問/三沢市観光協会 ☎/0176-59-2311
kite-misawa.com

各648円 ROUTE 7 MAP 広域

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

みさわの洋菓子

インドネシア生まれ、青森育ちのおいしいスイーツ。

クエラピス

(1個)400円
(1本)4,000円
問/North40-40
☎/0176-58-7091
kuehlapis.jp

本場の味プレーンをはじめ、青森の特産品を使用した「アップル」「抹茶ゴンボン」など、全10種類をラインナップ。

MAP C-3 ROUTE 144

今や貴重品となった「紅玉」ならではの美味しさを贅沢に詰め込んだりんごの時期限定タルト。 ※要予約

りんごスター

(L)3,240円
(S)2,160円
問/白い森
☎/0176-50-2660
ROUTE 212 MAP 広域

ピーカンパイ

1,296円

芯だけをくりぬいた、りんごがそのままの形でまるごと1個入っている定番土産。

アップルクーヘン

(1箱)1,200円
問/小向製菓
☎/0176-51-0717
komukaiseika.com
ROUTE 84 MAP 広域

りんごの一大生産地で蒸留されたアップルブランデーを贅沢に使用し、フルーティーで華やかな香りとエレガントで甘いりんごの味わいのブランデーケーキはご贈答にも人気。

5つの林檎

1,944円
問/ラ・フランス
☎/0176-52-5730
ROUTE 210 MAP 市街

アメリカンドーナツ

108円

米軍基地のドーナツを日本向けにアレンジした昔ながらの三沢の定番ドーナツ。
問/パティスリータカノむさし屋
☎/0176-53-2053
ROUTE 86 MAP 市街

ほのかな塩味のチーズクリームをふかふかの生地でサンドしたブッセはふわっとした味わいが人気。

みさわふわっと

(1個)118円
(15個)1,944円(箱代含)
問/欧風菓子工房ルモンド
☎/0176-52-7677
le-monde.ne.jp
ROUTE 205 MAP 市街

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

みさわの和菓子

昭和27年創業以来、手焼きにこだわり丹念に焼き上げたせんべい。

手焼きせんべい

問/なりけん
☎/0176-53-2214
nariken.mobi
ROUTE 83 MAP C-3

まるで本物のながいもが届いたかのようなパッケージでお土産にもピッタリ。今注目の希少糖を一部使用し、あんこを一切使わずに作った羊羹なので、ながいも特有の透明感と舌触りが楽しめる一品。

ながいも羊羹

問/お菓子のみやきん三沢店
☎/0120-31-3263
okashinomiyakin.com
3個入り864円
6個入り1,620円
ROUTE 211 MAP 市街

三沢銘菓 きざき野

(一個)97円
(一箱)10個入り 1,080円(箱代含)
問/ニューサカモト
☎/0176-57-3828
ROUTE 206 MAP 市街

サックリ生地の洋風味としっとり生地の和風味が楽しめる。どちらも大きな栗がまるごと入った贅沢な味わい。

みちのくまろん

(5個入り)1,090円～
問/夢菓房 京舟
☎/0176-53-8111
kyofune.jp
ROUTE 90 MAP E-2

※URL は http:// および www. を省略しています。

お土産セ

みさわの農産加工品

三沢市の特産品ごぼうと県産石臼挽そば粉の香りをご家庭でいつでもおいしく味わえる。

ゴボウそば 480円

問/三沢市商工会女性部
☎/0176-53-2175
MAP B-3 ROUTE 173

すりおろしたての風味そのまま やませながいもの「冷凍とろろ」

やませながいも

2,700円（80g×12個セット）
問/材
☎/0176-51-6440
yamase-nagaimo.jp
MAP 市街 ROUTE 79

規格外ごぼうをごぼう茶に生かし、地域の活性化と健康づくりを提案。

みさわごぼう茶

（1袋）1,100円～
問/Growth
☎/0176-52-6317
aomori-growth.com
MAP F-2 ROUTE 74

ごぼうのおつまみ3種セット
・畑のスイーツ／はちみつりんご味
・畑のスルメ／旨辛きんぴら味
・畑のジャーキー／ピリ辛トマト味

三沢おつまみごぼう

1,080円
問/空飛ぶごぼうPROJECT
☎/0176-78-9107
sora-gobo.com/
MAP 市街 ROUTE 302

米糠ふりかけ

三沢のゴボウを米糠と一緒に、健康ふりかけで味わおう。

MAP 広域 ROUTE 72

PeboRa pet bottle rice

日本のお米に新しいカタチ

ペットボトル入りお米「ペボラ」は1本2合入り。脱酸素剤入なので新鮮長持ち。日頃の感謝をコメで贈り物にも最適。

問/PEBORA ☎/0176-27-1265
pebora.jp

日本一のごぼうの他、長いも、にんにく、レンジにんにく、黒にんにく入りの鮮度自慢の詰め合わせ。

※期間限定販売につき ご注文時確認必要

もっこりセット

（2kg）2,160円～

※冬季限定

匠にんにく

（4玉入）
2,160円～

問/Aコープみさわ店
☎/0176-54-2665
MAP 広域 ROUTE 71

みさわのパイカ

みさわ パイカ3種類

（赤ワイン煮・みそ煮・トマト煮）
各778円
問/だい天
☎/0176-58-0361
misawa-daiten.com
MAP C-2 ROUTE 137

パイカシリーズ

（カレー・丼の素・ミートソース）
各648円
問/巧房
☎/0176-51-2855
paika.jp
MAP C-3 ROUTE 203

みさわのほっき貝

三咲羽や 詰め合わせ 三沢産ほっき貝シリーズ

3,600円
（セット価格/箱代含む）

贅沢なほっきづくしを堪能できる季節限定商品。（12月～3月）
※要予約

ほっき弁当

1,100円
問/三咲羽や
☎/0176-57-3481
misawaya-aomori.com
MAP E-3 ROUTE 204

みさわのエトセトラ

こだわり素材のパンと地元特産「やまざきポーク」で作った、贅沢メンチカツバーガー弁当。

【空弁】MISAWA メンチカツ バーガー弁当

問/スカイマートビードル
☎/0176-51-1460
ファーストクラス 850円
エコノミークラス 600円
MAP 市街 ROUTE 52

ピリッとする辛さがお酒やご飯にピッタリ!

ほっきの塩辛 ～麹仕立て～

450円
問/三沢市漁業協同組合
☎/0176-54-4500
MAP 広域 ROUTE 172

三沢名物 ほっき味噌

（1個）850円
（化粧箱入り3個）2,500円
問/みっちゃん工房
☎/080-6046-7755

※URL は http:// および www. を省略しています。

※六景楽市とは、青森県の三沢市、野辺地町、東北町、横浜町、六ヶ所村、東通村の地域愛称であり、当地域内各商工会が中心となって設立した六景楽市推進委員会が展開する地域ブランド。rokkei.jp

Misawa navigation クローズアップ 青森県三沢市

アメリカ人がよく集まる ラーメン店特集!!

その1 雷堂

「黒」がキーワード

米兵さんからは"THUNDER RAMEN"と呼ばれている。約8割は外国人客で、気がつけば日本人は自分だけ?なんて当たり前!!炭火で炙ったチャーシューとスパイシーなスープが人気の秘訣。
人気NO.1▶BBQ味噌野菜豚骨
NO.2▶BBQ味噌豚骨
とやはり外国人はBBQ LOVE!!
外国人たちの空腹を満たすボリュームに君もLet's try?

住/堀口1-3-1
☎/0176-53-5250
営/月～金11:00～15:00
17:00～20:00
土日11:00～20:00
休/火曜 P/あり10台

MAP 市街 ROUTE 147

BBQ野菜辛味噌とんこつ ¥1,100

その2 龍宝飯店 MISAWA

まるでチャイナタウン?! 基地ゲート近くの中華レストラン!!

様々な国のお客さんであふれかえる中華店。いろんな言語が飛び交い、フレンドリーな雰囲気で食事を楽しめちゃう。
本当に外国人に人気なのは「酢鶏」というのは、ここだけのヒ・ミ・ツ!

住/幸町1-7-1 ☎/0176-52-2077
営/11:30～15:00(L.O.21:30)
17:30～22:00(L.O.21:30)
休/なし
P/あり15台

E-menu MAP B-3 ROUTE 189

五目ラーメン ¥850

その3 札幌香蘭 三沢店

味噌はセレクトできるよ!

英語メニューもあり、開店と同時に多くのお客さんで賑わう。ピリ辛の赤味噌、甘い白味噌、その合わせ味噌からセレクトできる。外国人に人気のリブラーメンは食べごたえ抜群!他に珍しいカキラーメンなど、メニューも豊富。女性スタッフオンリーなので女性ひとりでも入りやすい!

住/堀口2-10-1
☎/0176-53-8057
営/火～金11:00～15:00
17:00～21:30
(L.O.21:00)
土日10:00～16:00
休/月曜 P/あり15台

ROUTE 304

リブラーメン ¥1,200～(重さ)

その4 炭火とろチャーシュー 匠家

絶品♪ 炭火とろチャーシューは国境を超える

刺激辛口味噌担々は食欲をそそるスパイシーレッド! Oh my God! 外国人と共にするラーメンは吹き出す汗、箸が止まらないエキサイティングな旨さ。
ワイルドなチャレンジャーはまだ辛くできるぞ!
看板メニューの炭火とろチャーシューもでかくて、とろとろしているよ。
みんな旨さにノックダウン!

住/緑町2-6-1 ☎/0176-53-2762
営/月～金10:30～0:00(L.O.23:30)
土・祝日11:00～0:00
日11:00～21:00
休/なし P/あり14台

MAP 市街 ROUTE 138

刺激辛口味噌担々麺 ¥830

その5 レストラン華林芭

ボリュームもアメリカン

外国人向けのコースメニューもあるカジュアルな中華レストラン。「蒸し若鶏そば」の旨味が染み込んだ鶏肉と中華麺のコラボは日本人だけではなく、外国人も虜にする味。オープンキッチンで作られるダイナミックな料理も見応え抜群だヨ。
オシャレな店内、テラスで食事を楽しむ外国人の姿&NO.1オーダーメニュー鶏肉の甘酢かけは**インスタ映え**間違い無し♪(でも許可は取ってね・・・)

住/堀口1-4-1 ☎/0176-57-5707
営/火～土11:30～14:30・17:30～21:30
日11:00～14:00・17:30～21:00
休/月曜(祝日の場合翌日) P/あり12台

ROUTE 305

蒸し若鶏そば ¥750

2018 MISAWA GUIDE

AMERICAN BAR アメリカンバー

日米交流が盛んな三沢市に、通称「アメリカンバー」と呼ばれる店が点在しています。三沢ならではのアメリカンな雰囲気や、国籍を問わず気軽に日米交流が楽しめます。

ドルOK!店のマーク

MISAWA NIGHT HOPPERS

夜の街歩きガイド団体 ミサワナイトホッパーズ

そのドア一緒に開けます。
「アメリカンバーはなんとなく入りにくい…。」を、今話題の街歩きというスタイルで案内してくれる街歩きガイド、Misawa Night Hoppers! 仲間と一緒にBarを跳ねまわるように移動し、飲むことをBar Hoppingと呼びます。開けにくい扉も開けてくれますし、ガイドと一緒なら怖くありません。仕事や旅行で来た方も、地元の方も、是非ご参加ください。
さぁ、日常とはちょっと違った場所へ! ガイドと一緒に三沢の夜をBar Hoppingしてみませんか?

■参加費
お一人様 1,500円
(保険料・ガイド代・記念品含む)
ドリンク代はご本人負担

■実施期間
毎週 木・金・土
※他は要相談

■申し込み締め切り
実施日の3日前

お問い合わせ・申し込み
338nighthoppers@gmail.com
sites.google.com/site/misawanighthoppers/
Misawa Night Hoppers

Misawa Night Hoppers

★Bar Hopping ルート(例)★

1時間半コース

《開始時刻20:00》・スカイプラザミサワ正面入り口前集合 → 三沢基地正門前 → アメリカ村 → ・1軒目のBAR ・三沢の小路散策 → ・2軒目のBAR ・記念撮影 ・記念品 《解散21:30》

アメリカンバー 店舗紹介

1 FOEVER フォーエバー
Rock-N-Roll Bar
住/中央町2-10-33
☎/090-7793-5590
営/19:00～
休/不定休
P/なし
MAP C-1 ROUTE 151

2 Carbs キャブス
ビリヤードやダーツが楽しめるバー
住/中央町2-10-34
☎/0176-57-5859
music.geocities.jp/carbs_freaks
営/木21:00～・金～日曜20:00～
休/月・火・水曜 P/なし
MAP B-1 ROUTE 159

3 Your place ユア プレイス
外国人に人気! 食事も楽しめる人気のバー
住/中央町2-10-35
☎/080-8214-1099
営/18:00～
休/日・月曜
P/なし
MAP B-1 ROUTE 158

4 DACHA ダーチャ
DJ・ダーツ・カラオケ大人が遊べる空間をコンセプトに各種パーティを開催
住/中央町2-8-32
☎/0176-53-2828
営/20:00～
休/月曜 P/なし
MAP B-1 ROUTE 153

5 hood フッド
温かさの感じられる居心地のよい空間
住/幸町1-9-7
☎/090-8614-0176
営/20:00～
休/水曜
P/なし
MAP B-2 ROUTE 154

6 TIME タイム
カラオケで日米友好!
住/幸町1-9-4
☎/0176-53-1101
営/水～日曜20:00～
休/月・火曜
P/なし
MAP B-2 ROUTE 155

7 TUBES チューブス
お客の7割が外国人のハワイアンレストラン
住/中央町2-3-34
☎/0176-52-6452
tubes.choumusubi.com/main.html
営/月～金曜11:30～0:00 土曜17:00～0:00
休/日曜 P/なし
MAP C-2 ROUTE 152

8 Back Block バックブロック
DJブース有り音楽も楽しめるバー
住/中央町2-3-2つくし名店街
☎/080-1838-9364
営/21:00～
休/月・水曜
P/なし
MAP C-2 ROUTE 157

9 CHAOZ チャオズ
フードとバーテンのオリジナルカクテルが楽しめるバー
住/中央町2-3-2
☎/0176-57-5900
営/20:00～
休/月・第1火曜
P/なし
MAP C-2 ROUTE 166

10 FREAKS フリークス
カラオケもある気楽に立ち寄れるバー
住/中央町2-3-42
☎/0176-53-4884
営/22:00～
休/月曜
P/なし
MAP C-2 ROUTE 156

11 NITROUS ナイトロウズ
気軽に立ち寄って楽しめるバー
住/中央町1-3-3
☎/0176-50-0232
営/火～金曜14:30～18:00 20:00～ 土曜18:00～
休/日曜(翌日が祝日の場合営業)
P/なし
MAP C-2 ROUTE 160

12 2style ツースタイル
ご当地カクテル等オリジナルドリンクが豊富
住/幸町1-7-6
misawa-2style.jimdo.com
営/19:00～3:00
休/日～火曜
P/なし
MAP B-2 ROUTE 164

13 CLUB BAR HILLS クラブ バー ヒルズ
DJブース有りクラブ&バー
住/中央町2-5-11 M'sプラザB1
☎/0176-52-5789
営/金22:00～4:00 土22:00～5:00
休/日～木曜
P/なし
MAP C-2 ROUTE 165

14 NINJA ニンジャ
住/中央町2-10-32
☎/0176-57-3333
営/19:00～1:00
休/日～木曜
P/なし
MAP B-1 ROUTE 306

15 Moon River ムーンリバー
ジャズの生演奏・プロのライブイベントもあるバー
住/中央町1-7-12 ホテルラストイン1F
☎/0176-27-6048
misawa-web.com/moonriver/
営/20:00～Last
休/不定休 P/なし
MAP D-2 ROUTE 168

※地図は34ページ●をご覧ください。

※URL は http:// および www. を省略しています。

MISAWAうめじゃーFOOD

元祖 バラ焼き

戦後まもなく『三沢市』で誕生したのがバラ焼き!

終戦とともに三沢基地が所在し、
たくさんの米軍人が居住するように。
米軍人は赤身中心の牛肉を食す一方、
内蔵やバラ肉などはあまり食べないため、
それらの部分を一般に安く払い下げることとなり、
これらを使って「バラ焼き」などの
三沢の食文化が根付いてきた。

バラ焼きの代表的な店

赤のれん

長年使い続けた鉄器で焼き上げる

住/中央町2-1-23
☎/0176-53-3333
営/11:00～21:30
休/火・水・木曜 P/なし ROUTE 113
MAP C-2

市駐車場をご利用の場合1時間分払い戻し致します。

君乃家食堂

焼肉食べ放題も人気

住/中央町3-3-19
☎/0176-53-2812
営/11:30～0:00
休/12/31･1/1
P/あり30台 ROUTE 122
MAP E-1

※その他約20店舗のバラ焼き提供店は、P35のバアイコンをご参照ください。

※写真は、赤のれんの牛バラ焼きです。

MG KARAAGE から揚げ

MG BARBEQUE バーベキュー

文化 三沢のBBQ[バーベキュー]!

文化となったBBQの秘密

秘密1 いつでもどこでもBBQ

家の庭先や近くの公園、さらにはアメリカンバー店舗前などでバーベキュー。三沢市民にとってバーベキューは身近な娯楽。毎週のようにやっている家族もあるよ。

秘密2 お花見だってBBQ

桜の時期、市内の公園はバーベキューを楽しむ市民や基地内米軍人で賑わいをみせるんだ。お花見は、三沢市民にとって、バーベキューシーズンの幕開け!

秘密3 会社でBBQ

仕事が一段落した後の慰労会、新入社員の歓迎会、レクリエーション後の懇親会などでやっちゃうんだよ。

秘密4 手ぶらでBBQ

三沢市内にはバーベキューをまるごと配達してくれるお店があるよ。お肉や野菜はもちろんコンロからお箸まで、ぜ～んぶ配達してくれるのでとっても便利。

※写真はイメージです。

肉のニシダテ

住/大町2-13-35
☎/0176-53-2020
営/8:30～18:00
休/日曜 P/あり ROUTE 85
MAP 市街

肉のいわま

住/大町2-2-12
☎/0176-53-5210
営/9:00～19:00
休/日曜 P/あり
www.bbq.co.jp ROUTE 207
MAP F-2

宮木肉店

住/堀口1-1-1
☎/0176-53-2151
営/9:00～18:30
休/不定休
P/あり ROUTE 208
MAP 市街

※公園でのバーベキューは申請が必要です。お問い合わせは 三沢市都市整備課 0176-53-5111(内線270)

有名 から揚げ

から揚げの定義を変える人生のから揚げ。

から揚げ 人生

住/平畑1-2-60 ☎/0176-53-5412
営/火曜15:00～19:00・水～日曜15:00～21:00
休/月曜 P/なし ROUTE 209
MAP A-2

※URL は http:// および www. を省略しています。

チーズロール

日米合作B級グルメ!!

市民はもちろん米国人にも大人気!

餃子の皮で包んだチーズをカラッと揚げる。皮のパリパリの食感と中のアツアツなチーズの相性はバツグン★
他にも店舗によって様々なチーズロールがあるよ。

チ ◀チーズロール販売店のマーク
・アメリカンバー17㌻ ・インデックス35㌻を参照して下さい。

ヌードルハウス丸美屋

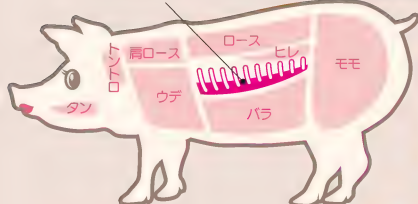
チーズロール発祥の店がここ丸美屋。
先代店主が米軍のアメリカ人からアドバイスをもらって考案したという、日米合作B級グルメ。

住/中央町2-7-13
☎/0176-57-0383
営/11:00～15:00・17:00～20:00
休/木・日曜
P/なし
ROUTE 195 MAP D-2

三沢市チーズロール 検索

パイカ料理

三沢の注目B級グルメ!!

パイカは以前あまり流通に乗ることのなかった希少部位。今では全国有数の豚処理頭数を誇る三沢の強みを活かし、この部位を活用したパイカ料理が三沢の注目グルメ。
市内十数店舗では、鍋・煮込み・ラーメン・カレーなどいろいろなメニューが提供されている。どうぞご賞味あれ!

レストランさつき ROUTE 148 MAP C-3

パイカラーメン(醤油) 430円
住/桜町1-1-38市役所B1
☎/0176-53-5111 (内線362)
営/11:30～14:00 (L.O.13:30)
休/土・日・祝日 P/あり
他/パイカカレー
+50円で全てのメニューにトッピング可

お食事処 灘萬 ROUTE 121 MAP C-3

パイカ鍋定食(ランチ価格)
月～金のみ提供 700円
夜 1,000円
住/中央町1-6-4
☎/0176-53-9630
営/11:30～13:30・17:00～22:00
休/日曜 P/あり6台

彩喰楽酒 だい天 ROUTE 137 MAP C-2

パイカ赤ワイン煮 650円
住/中央町2-5-25
☎/0176-52-6157
営/18:00～0:00
休/日曜
P/あり
他/パイカピザ

鮨ダイニングほうらい ROUTE 105 MAP C-2

パイカの照り焼丼 500円
住/中央町2-5-36小向製菓ビル1F
☎/0176-57-3454
営/17:00～23:00 (L.O.22:30)
休/日曜
P/あり

お食事処 おおせっか ROUTE 16 MAP 広域

パイカの蒲焼丼 800円
住/三沢字淋代平116-2945 三沢市民の森レストハウス
☎/0176-59-3388
営/11:00～14:30・17:00～19:30
休/第3月曜 (祝日の場合翌日)
P/あり 他/パイカラーメン・パイカカレー

居酒屋 北條 ROUTE 117 MAP D-2

パイカカツ 450円
住/中央町2-6-1 ニューユタカビル2F
☎/0176-57-4080
営/18:00～0:00
休/月曜(祝日の場合営業)
P/なし
他/パイカ角煮

君乃家食堂 ROUTE 122 MAP E-1

焼き肉パイカ
食べ放題メニューで提供
住/中央町3-3-19
☎/0176-53-2812
営/11:30～0:00
休/12/31・1/1
P/あり30台

お食事処 和み ROUTE 120 MAP 市街

パイカカレー焼きそば 750円
住/松園町3-10-1 ピードルプラザ内
☎/0176-57-4322
営/10:30～20:00 休/不定休
P/あり
他/パイカ焼きそば

ふく田 ROUTE 128 MAP B-2

パイカトマト煮 900円～
住/幸町1-7-5
☎/0176-53-1492
営/11:30～14:00 17:00～23:00(L.O.22:00)
休/土曜昼・日・祝日 P/なし
他/石焼パイカドリア・パイカライス

街の社員食堂 ROUTE 203 MAP C-3

パイカ丼 702円
住/中央町1-1-13
☎/0176-51-2888
営/11:00～14:00 18:00～21:00(L.O.20:45)
休/日曜 P/あり
他/パイカ鍋・パイカラーメン・パイカカレー・パイカ餃子
paika.jp

炭火とろチャーシュー匠家 ROUTE 138 MAP 市街

パイカラーメン (1日15食限定) 880円
住/緑町2-6-1
☎/0176-53-2762
営/10:30～0:00 (L.O.23:30) 平日
11:00～0:00 (L.O.23:30) 土・祝日
11:00～21:00 (日曜)
休/なし P/あり14台

あんたが大将 ROUTE 115 MAP C-2

農林水産大臣賞受賞
煮パイカ炙り 480円
住/中央町2-3-6
☎/0176-53-5089
営/17:00～23:00 (L.O.22:30)
休/日曜 P/なし

拉麺点心 雷堂 ROUTE 147 MAP 市街

黒胡麻パイカラーメン 1,100円
住/堀口1-3-1
☎/0176-53-5250
営/11:00～15:00
17:00～20:00 (平日)
11:00～20:00 (土・日・祝日)
休/火曜・売り切れ時
P/あり10台

手打ち蕎麦 松田屋(山と森と) ROUTE 139 MAP C-2

豚ナンコツパイカ煮 600円
住/中央町2-5-32
☎/0176-53-3311
営/11:30～13:30(L.O.) 17:30～21:30(L.O.)
休/日曜・第3月曜
P/あり

三沢のメジャー 5 Misawa 5大

三沢ローカル発信!

三沢市民だけに留まらず、アメリカ人のハートもわしづかみ。カラッと揚がった大きな肉には旨みがたっぷり。メニューはから揚げとドリンクのみ。テイクアウトが主流ですが、店内でもどうぞ!

※URL は http:// および www. を省略しています。

カルロスが三沢市内の飲食店を案内するよ。

カルロス・エリオット（Carlos Elliott）

青森県三沢市在住の元プロボクサー。日本のスーパーウェルター級、OPBFスーパーウェルター級の元王者。2人の息子は有名なパフォーマー。

アンクル インドレストラン

本格インド料理を楽しもう。

インド人シェフが腕をふるう、インドカレー専門店

住/中央町2-9-6 ☎/0176-53-2681
営/11:00～14:30
17:00～21:30 (L.O.21:00)
休/なし Ⓟ/なし

MAP B-1 ROUTE 114

North 40-40 ノース フォーティーフォーティー

本格フレンチをカジュアルに!!

県産食材を使い、三沢フレンチ料理を提供。

住/桜町2-7-14 ☎/0176-58-7091
営/11:30～15:00 (L.O.14:00)・17:30～22:00 (L.O.21:00)
休/水曜 Ⓟ/あり north40-40.com

MAP C-3 ROUTE 144

彩食酒楽 松喜

ボリューム満点のメニューが豊富。

塩とんかつは豚ロースをミルフィーユのように重ねて揚げているので、軟らかい食感が楽しめる。

住/中央町2丁目1-1三沢シティホテル1階
☎/0176-52-5748
営/11:30～14:00（ディナーは予約のみ営業）
休/日曜・祝日 Ⓟ/なし

MAP C-2 ROUTE 23

十鉄三沢駅 駅そば

昭和39年創業、三沢市民の定番「駅そば」

スペシャルそば(天ぷら・卵・山菜)

レトロなたたずまいそのままに営業中。安い！早い！旨い！懐かしい！市民の暮らしに密着した「駅そば」。

住/古間木官地十鉄三沢駅舎内
☎/0176-53-3139 営/7:00～19:00
休/1/1 Ⓟ/なし

MAP 市街 ROUTE 141

そば処 おお山

みんなに親しまれる本格自家製麺のおそば屋

こだわりある手作り麺はどれも絶品。中華そばも人気で、市民に愛される定番メニュー。

住/中央町4-5-25 ☎/0176-53-2414
営/11:00～15:00
17:00～20:00(水曜は15:00)
休/日曜 Ⓟ/あり

MAP E-2 ROUTE 136

PADHA'S パーダーズ

本場タイ料理に感激

自家製ソースは現地の食材や調味料を使用。パッタイ（タイ焼きそば）・タイカレーの美味しさはリピーター確実。本場タイ料理オススメ！

住/大町2-8-28
☎/0176-52-5296
営/11:00～14:30・17:00～21:00
休/日曜 Ⓟ/あり
shop.misawajapan.com/phada/

MAP F-2 ROUTE 146

きらく亭

三沢駅正面真向い。期間限定メニューも人気。

近港で水揚げされた脂ののったサバをじっくり煮込んだミソ煮はご飯とぴったり。小鉢も2つついてお腹も大満足！

住/本町2-71-1 ☎/0176-53-1087
営/11:00～14:30
休/日曜 Ⓟ/あり

MAP 市街 ROUTE 123

マイクス三沢店

米軍基地にマイクスあり 店内はアメリカ～ン！

国内には8店舗があり、テキサス州の伝統料理が中心。お客さんの9割が外国人というアメリカンな雰囲気。

住/中央町2-10-9 ☎/0176-53-7222
営/17:00～21:00 休/日曜
Ⓟ/なし miikes.jp

MAP C-1 ROUTE 119

レストラン三沢空港

「ゴボウかき揚げそば」や「三沢バラ焼セット」が人気。

住/三沢字下夕沢83-193
三沢空港ターミナルビル2F
☎/0176-52-5568
営/8:45～19:05(欠航の場合時間変更あり)
休/なし Ⓟ/あり

MAP 市街 ROUTE 52

エンゼルハウス

30年以上前からある三沢のファストフード店

一番のオススメは揚げたてのアツアツのフライドチキン。ずっと変わらない味は今でも大人気。

住/中央町3-11-8 ☎/0176-53-8873
営/11:00～20:00 休/不定休
Ⓟ/なし

MAP F-1 ROUTE 150

※URL は http:// および www. を省略しています。

肉酒場ブタミンB

ALL290円なのに激ウマ!!

本格的な焼肉をメインに単品料理も豊富。メニューには英語表記もあるので外国人もOK!全て290円なのでお財布にも優しく、お腹も満腹になっちゃう。

住/中央町2-14-10 ☎/0176-51-6151
営/17:30～22:30(月～木曜)
17:30～23:30(金・土曜・祝前日)
休/12/31
P/あり10台

街の社員食堂

毎日違うメニューが提供されるみんなの社員食堂。

三沢の食材を使用した料理や地元特産品グルメも大好評。

住/中央町1-1-13 ☎/0176-51-2888
営/11:00～14:00
18:00～21:00(L.O.20:45)
休/日曜 P/あり paika.jp

MAP C-3 ROUTE 203

Oh!

日本料理 泰心

季節の旬のものを取り入れた料理を提供

日本酒も各種あるので、宴会、会席、お気軽にどうぞ。

住/中央町2-5-25 ☎/0176-51-6654
営/11:30～14:00
17:00～22:00 (金・土は18:00～1:00)
休/第1・3火曜 P/なし

ROUTE 92

ハピワン

多国籍料理のビストロ

美味しくてオシャレなフードメニューやドリンク多数。お酒とおいしい料理が楽しめるので女子会やパーティにも人気。

住/中央町2-3-26 ☎/0176-58-7376
営/ランチ平日のみ11:30～14:00(L.O.13:30)
月～日曜17:30～23:30(L.O.22:30)
金・土曜18:00～1:00(L.O.0:00)
休/火曜 P/なし

MAP C-2 ROUTE 126

Acciuga アッチューガ

季節に合わせた料理と異国情緒溢れる雰囲気

地場産の食材とイタリアからの輸入食材やワインを堪能できる。

住/幸町1-9-12 ☎/0176-51-6625
営/11:30～14:00(L.O.13:30/月曜ランチなし)
18:00～22:00(金・土曜は23:00)
休/なし P/なし

MAP B-2 ROUTE 111

小笠原食堂

昔から市民に親しまれている地元の食堂!

中華、洋食、お刺身などメニューが豊富!お子様からお年寄りまで一家団らんで利用できる。

住/桜町2-15-25 ☎/0176-57-1467
営/11:00～21:00
休/なし P/あり

ROUTE 196

Good

御食事処 いや川

鍋やすき焼きが評判!!

地産地消に力を入れ、ごぼうやながいも等、三沢の旬の特産品を使ったメニューを店主のこだわりの味付けでご提供。

住/岡三沢6-115-30
☎/0176-57-1319・53-8311
営/11:30～14:00・17:00～22:00
休/第1・3日曜 P/あり

MAP 市街

お食事処 和み

地元食材を活かしたメニューが豊富

ボリュームたっぷりのかき揚げ天そばは、三沢産の野菜をふんだんに使用した人気メニュー。

住/松園町3-10-1ピードルプラザ内
☎/0176-57-4322
営/10:30～20:00(L.O.19:00)
休/不定休 P/あり

とわだっ湖

安くて旨い市民に愛される

店主が釣り上げてきた魚をその日のうちにお刺身で提供。青森県の地酒で一杯。

住/桜町2-15-24 ☎/0176-50-0285
営/17:00～21:00
休/月曜 P/あり

ROUTE 91

あんたが大将

県内外日本酒の美味しい居酒屋

県産・地場産品を使った料理を提供。

住/中央町2-3-6
☎/0176-53-5089
営/17:00～23:00(L.O.22:30)
休/日曜 P/なし

※URL は http:// および www. を省略しています。

夜の三沢も美味しいものが沢山！大人楽しい！

みさ和 活魚センター

地元の海鮮を店内で焼いて味わえる

自慢の馬肉料理を中心に、地元食材を使ったメニューを取りそろえ。

住/中央町1-6-16 ☎/0176-27-6961
営/17:00〜Last
休/なし P/なし
misawa-katsugyo.jp

ROUTE 88 MAP C-2

からし亭三沢店

オリジナルの自家製生ダレがおいしい!

英語メニューやファミリー向けの子ども用メニューなども豊富なので、皆で楽しく美味しい焼肉や本格的な韓国料理を楽しめる。

住/南町1-31-3428
☎/0176-51-1717
営/11:00〜15:00・16:00〜23:30(平日)
11:30〜23:30
休/12/31 P/あり12台
karasitei.com

ROUTE 307 MAP 市街

食彩 やま文

三沢産やまざきポークに舌鼓

三沢のブランドやまざきポークのしゃぶしゃぶは、本来の味わいを引き出すために厚くカットしているので、噛むたびに旨味がジュワ〜とあふれでる。

住/下久保57-182
☎/0176-57-2953
営/17:00〜22:00
休/火曜 P/あり

ROUTE 135 MAP 市街

男の厨房 いちのじ

田酒や豊盃等の地酒、マイナス2.2℃のハイボールが飲める

ローストビーフやバックリブといった肉料理から新鮮な魚介類や定番の居酒屋メニューまで、幅広いラインナップ。

住/中央町2-3-31
☎/0176-53-5107
営/17:00〜0:00(L.O.23:00)
休/日曜 P/なし

ROUTE 133 MAP C-2

居酒屋 いっぽう

1日5食限定

一押しの自家製しゅうまいは、食べ応えがあり、テイクアウト可。また、コラーゲンたっぷりの牛スジと大根の煮物は時間をかけて煮込んだ一品。

住/中央町1-2-13
☎/0176-57-4616
営/17:00〜0:00(L.O.23:00)
休/日曜(月祝日の場合営業)
P/なし

ROUTE 116 MAP C-3

酒楽食彩 和がや

三沢の旨いがここにある

全室掘りごたつの小上がり席全10室をご用意。その日に仕入れた新鮮な旬の魚介をその場で調理。幅広いメニューが楽しめる。

住/中央町1-6-17
☎/0176-50-1558
営/17:00〜0:00
休/なし P/なし
misawa-wagaya.jp

ROUTE 129 MAP C-2

酒菜彩々 ほうりょう

三沢漁港の新鮮な地魚が堪能できる

地元の旬の素材を活かしたメニューが豊富で、和食の創作料理がお勧め。

住/中央町2-3-34ニューアイムビル2F
☎/0176-57-4565
営/17:00〜0:00
(L.O.23:00)
休/12/31・1/1
P/なし

ROUTE 132 MAP C-2

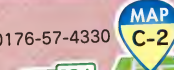
串揚げ もつけ

絶品オリジナル串揚げと三沢産魚介のお刺身

創業以来40年変らぬ自家製ダレで食べるオリジナル串揚げと三沢沖の新鮮魚介の刺身が人気。県産酒も多数取りそろえ。

住/中央町2-3-2 味ビル ☎/0176-57-4330
営/18:00〜23:00
休/月曜 P/なし

ROUTE 124 MAP C-2

※URL は http:// および www. を省略しています。

串処タカ

吟味した食材とこだわりが創り出す最高の味

お酒の種類も数多く取りそろえ、食材は徹底して産地管理を行うこだわりがうり。

住/中央町1-6-15タカビル
☎/0176-57-3337
営/日～木17:30～23:00
　金・土・祝前日17:30～0:00
休/月曜
P/なし
MAP C-2　ROUTE 112

酒菜 旬家

旬のうまいをあなたに！

地元食材を使用した旬の料理と洋風にアレンジした宴会メニューも人気。

住/中央町2-6-12 はまなす館1F
☎/0176-57-4133
営/18:00～22:30(L.O.)
休/月曜　P/なし

MAP D-2　ROUTE 199

鳥こう

早い！旨い！がモットーの大衆酒屋

焼き鳥をメインに幅広いメニューの品ぞろえがウレシイ！多くのお客さんが訪れ活気にあふれている。

住/中央町2-7-27
☎/0176-53-5303
営/17:30～22:30
休/日・祝日　P/なし
MAP D-2　ROUTE 143

四季彩酒 嵯峨の

落ち着いた雰囲気の中で、旬の素材を味わう。

三沢漁港に水揚げされたばかりの海の幸や、地元野菜にこだわった食材を、落ち着いた雰囲気の中で味わえる。

住/幸町1-1-4
☎/0176-57-3336
営/18:00～22:00
休/日曜(時々祭日あり)　P/なし
e330.net/ sagano/

MAP B-3　ROUTE 130

小料理ひより

おまかせメニューはフルコース料理の趣き！

口コミでお客様が遠方からやってくる。三沢漁港直送の新鮮魚介類や地元の食材をリーズナブルな値段で堪能できる。手造り「ごまどうふ」は、人気メニュー。

住/中央町1-6-2
☎/0176-53-3939
営/17:00～22:00(L.O.21:30)
休/日曜　P/なし
MAP C-3　ROUTE 127

彩喰楽酒 だい天

気の合う仲間が集まれば毎日が宴会！

創業から26年、三沢産の長芋やにんにくを使って「だい天オリジナル」の料理をご提供。また、日本酒は県内外20銘柄、焼酎は50銘柄と充実。

住/中央町2-5-25　☎/0176-52-6157
営/18:00～0:00
休/日曜　P/あり
misawa-daiten.com
MAP C-2　ROUTE 137

Drink Bar「D-Wall」

気軽にワイワイ楽しめるセルフスタイルのドリンクバー

セルフスタイルで楽しめるドリンクバーで女性客が多い。最大50名まで貸切パーティーもできる。

住/中央町1-6-21 国際ビル2F
☎/0176-58-7115
営/19:00～2:00
休/月曜　P/なし
d-wall.jp/
MAP C-2　ROUTE 140

炭火焼肉 炙庵

居酒 焼肉 ダイニング

食べ応えたっぷりの本格焼肉、ワイワイ楽しめる居酒屋、旬の味わいを盛り込んだ繊細な創作料理、ドリンクメニューなども豊富。

住/中央町4丁目11-17
☎/0176-53-1155
営/17:00～23:30
休/12/31・1/1　P/あり
aburi-an.grandhill.net/

MAP F-3　ROUTE 94

旬の味炭火焼 いろり

市外からも旬の味を求めてグルメ通が訪れる

それぞれ素材に合った調理法で提供する。大ぶりのホッケ焼き、特製みそダレ焼鳥、特大つぶ貝刺、もつ鍋、玉子焼きと人気のメニューに大満足！

住/中央町2-5-35
☎/0176-57-2719
営/17:30～22:30
休/日曜　P/なし
MAP C-2　ROUTE 134

※URL は http:// および www. を省略しています。

へい、お待ち！旨さに笑顔◎二重丸 鮮度抜群な三沢の寿司！

鮨ダイニング ほうらい

海鮮料理・地元の食材を使った創作料理も人気のお店。

鮮度のいい地元食材を使った「ほうらいオリジナルメニュー」はイチオシ。

住/中央町2-5-36小向製菓ビル1F
☎/0176-57-3454
営/17:00~23:00 (L.O.22:30)
休/日曜 P/あり

MAP C-2 ROUTE 105

鮨 大竹

寿司とうなぎが旨い店

一品一品、品定めした厳選素材を活かした「最高の料理」を提供。時には元気、時には癒しを心がけた「気持ちのよい接客」が魅力的。

住/岡三沢1-1-6
☎/0176-57-2923
営/11:00~14:00(L.O.13:30)
16:00~22:00(L.O.21:00)
休/月曜 P/あり20台
sushiootake.jp

MAP 市街 ROUTE 102

寿司しのぶ

肉厚で新鮮なネタが旨い

40年以上変わらぬ味の老舗寿司。ネタもボリュームがあり歯ごたえを楽しめる逸品。

住/中央町2-6-61
☎/0176-53-6693
営/17:00~23:00 休/なし
P/なし(向かいに有料駐車場あり)

MAP D-2 ROUTE 99

喜久寿司

一人でも家族でも、気軽に利用できる老舗すし店

創業60年の老舗すし店。リーズナブルな和食セットが多数あり、三沢基地の方にも人気。

住/中央町2-11-2
☎/0176-53-3476
営/11:30~14:30
17:00~22:00
休/不定休
P/あり10台

MAP C-1 ROUTE 101

新寿司

鮮度をほこる鮮魚が旨さの決め手

地元の常連客で賑わう。

住/中央町1-7-13
☎/0176-52-2289
営/17:45~23:00
休/日曜
P/あり4台

MAP D-3 ROUTE 96

宝寿司

カウンターには貝類専用のいけすもあり、目と舌で海の恵みを堪能。

壁面サイズの巨大水槽から三沢沖でとれた活きのいい魚をご提供！

住/中央町3-2-1
☎/0176-53-1515
営/16:00~23:30
休/日曜
P/あり15台

MAP D-2 ROUTE 98

錦寿司

コース料理がお得！団体でもOK

ボリュームがあり、リーズナブルな価格で美味しい旬の料理に定評。

住/中央町2-7-2
☎/0176-52-7711
営/17:00~23:00
休/日曜
P/なし

MAP D-2 ROUTE 97

すし処 魚らく

三沢漁港の新鮮なネタとお米にこだわった寿司

三沢のイカ、ヒラメ、ホッキなど、旬の海の幸を心ゆくまで堪能できる。

住/幸町1-6-6 ☎/0176-53-8734
営/11:30~14:00(L.O.13:30)要予約
17:00~22:00(L.O.21:00)
P/あり7台
(満車の場合は市営P1時間お店負担)
休/日曜
gyoraku.com

MAP B-2 ROUTE 107

寿司割烹 福水

船主だから、魚の鮮度が違う！必見！寿司割烹

店主が漁船を持っているので、魚介類の鮮度が違う。いつでも三沢漁港で水揚げされたばかりの活魚を堪能できる。

住/中央町2-3-7 ☎/0176-53-8167
営/11:30~13:30
16:30~23:00
(L.O.22:00)
休/日曜
P/あり2台

MAP C-2 ROUTE 104

鮨道楽 一八

青森の魚を堪能できる、気風のいいイキな寿司屋

仕入は毎日魚市場から、鮮度は折り紙つき。お酒は、県産酒飲み比べセットなどがあり、いろんな種類の地酒を味わえる。

住/幸町1-8-5
☎/0176-53-1118
営/17:00~23:00
休/月曜
P/なし(裏に24時間市営駐車場有り)

MAP B-2 ROUTE 118

鮨 十兵衛

毎日その日水揚げされた新鮮な魚がポイント。

青森県の豊富な海の幸を卓越した職人技でさばいてくれる。遠方にも常連さんがいて、美食家たちをうならせる味。

住/中央町2-7-36
☎/0176-53-7512
営/17:00~23:00
休/日曜(予約の場合は営業)
P/あり5台

MAP D-2 ROUTE 103

先人の苦労と豊かな自然が「日本一のごぼう」を誕生させた

「やませ(偏東風)」が吹き付ける北の台地。
この太平洋からもたらされる夏でも冷涼な気候が「日本一のごぼう」や良質の「にんにく」「ながいも」などを育む。

日本一のごぼうの里
JAおいらせ
JA全農あおもり
三沢市

ながいも畑

だいこんの収穫

ごぼうの収穫

だいこん
品種名：春蒔、春師匠

青森県は収穫量全国3位

夏季の冷涼な気候を活かし、肌が白く、きめこまかく、張りと光沢のある大根を栽培している。朝どりのみずみずしいまま関東市場を中心に出荷されている。

にんじん
品種名：彩誉7、紅吉

青森県は収穫量全国4位

出荷される時期により「夏にんじん」「秋にんじん」があり、色や形が良く、高い市場評価を得ている。生食からジュースまで幅広い用途と食味の良さが特長。

じゃがいも
品種名：メークイン、キタアカリ

青森県は収穫量全国8位

冷涼な気候を好むじゃがいもは「やませ」吹く三沢にピッタリ。煮崩れの少ない「メークイン」の生産が主力となっている。

三沢市が誇る特撰食材と地産地消推進の店

三沢市では、下記の一次産品を三沢市が誇る特撰食材として指定し、地産地消の推進を図っています。また、ブランド化についても、さらなる推進を図ります。三沢市が指定する6つの特撰食材のうち半分以上の食材を活用し、料理を提供している店は「地産地消推進の店」のステッカーが目印となっています。地 ◀地産地消推進の店マーク35㌻「インデックス」をご覧ください

ごぼう

品種名：柳川理想

三沢は、日本一のごぼうの里(JA流通出荷量日本一)。その特長は、肌が白く、長さがあり、風味とシャキシャキした食感が自慢。選び方は「太さが一定で太すぎず」「ヒゲ根、コブのないもの」「泥付きの湿りがあるもの」を選ぶと良い。

にんにく

品種名：白玉王

JAおいらせのにんにくは品質日本一。JA全農あおもりが実施している品評会で6年連続最優秀賞を受賞。農林水産大臣賞も2回受賞している。白玉王は大きく雪のような白さで、風味も非常に良いのが特長。

ながいも

品種名：ガンクミジカ

三沢のやわらかい土は地中深く伸びる「ながいも」にとって最適。その土壌が三沢の色白で粘りが強くアクが少ない良質な長いもを育んでいる。

P26参照

P27参照

「やまざきポーク」は、一般の豚よりビタミンEが豊富。あっさりした脂質と臭みのないやわらかい肉質が特長。「青森県産こだわりポーク」は、仕上げ飼料にニンニクを加えて飼育、「餌にこだわる」ことにより、肉中のビタミンB1含有量がUPした。しまりが良く、こちらもやわらかい肉質が特長。

旬栽カレンダー

種類／月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ながいも	←	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	→
ごぼう	—	—	—	→					←	—	—	—
にんにく	—	—	—	—	→	←	—	—	—	—	—	—
にんじん						←	—	→		←	→	
だいこん					←	—	—	—	—	—	→	
じゃがいも							←	→				

参考データ：JA青森中央会HP、JA全農あおもりHP、JAおいらせHP、農水省2016年度産 野菜生産出荷統計（確報）

鮮度抜群のブランドイカ「三沢昼いか」

活イカとは、三沢漁港で水揚げされ、生きた状態で提供しているイカのことです。

SQUID

スルメイカ

青森県のイカの漁獲高は全国第一位です！

その青森県の中でもひときわ鮮度抜群と評判なのが「赤とんぼ」の通称名で知られる「三沢昼いか」。

「三沢昼いか」は日中操業し、漁港には午後2時頃から夕方にかけ荷揚げされる。荷揚げされたイカは、せりにかけられ、飲食店や小売店に直行。築地方面には、大型トラックで東北自動車道をひとっ走り！翌朝の競りまでに到着するので「鮮度よし、味よし、三沢昼いか」と大評判！ミス・ビードル号のステッカーから「赤とんぼ」の通称名で呼ばれている。

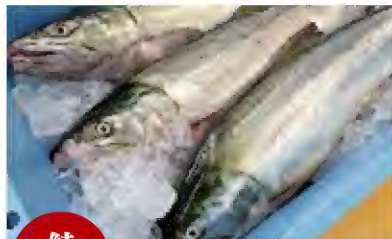
※三沢漁港のイカの水揚げ時期は概ね6月下旬から11月末頃まで。天候により水揚げできないこともあるのでご注意ください。
※活イカ以外にも、多くの飲食店でいろいろなイカ料理を提供していますのでそちらもご賞味ください。

活イカ提供店

店名	情報	ROUTE	MAP
鮨道楽 一八	住/幸町1-8-5 ☎/0176-53-1118 営/17:00～23:00 休/月曜 P/なし	118	B-2
酒楽食彩 和がや	住/中央町1-6-17 ☎/0176-50-1558 営/17:00～0:00 休/なし P/なし	129	C-2
旬の味炭火焼 いろり	住/中央町2-5-35 ☎/0176-57-2719 営/17:30～22:30 休/日曜 P/なし	134	C-2
寿司割烹 福水	住/中央町2-3-7 ☎/0176-53-8167 営/11:30～13:30 16:30～23:00(L.O.22:00) 休/日曜 P/あり	104	C-2
酒菜彩々 ほうりょう	住/中央町2-3-34ニューアイムビル2F ☎/0176-57-4565 営/17:00～0:00 (L.O.23:00) 休/12/31・1/1 P/なし	132	C-2
錦寿司	住/中央町2-7-2 ☎/0176-52-7711 営/17:00～23:00 休/日曜 P/なし	97	D-2
宝寿司	住/中央町3-2-1 ☎/0176-53-1515 営/16:00～23:00 休/日曜 P/あり	98	D-2
小料理 ひより	住/中央町1-6-2 ☎/0176-53-3939 営/17:00～22:00 (L.O.21:30) 休/日曜 P/なし	127	C-3
居酒屋 北條	住/中央町2-6-1ニューユータカビル2F ☎/0176-57-4080 営/18:00～0:00 休/月曜(祝日の場合営業) P/なし	117	D-2
すし処 魚らく	住/幸町1-6-6 ☎/0176-53-8734 営/11:30～14:00 (L.O.13:30) ※ランチは要予約 17:00～22:00 (L.O.21:00) 休/日曜 P/あり	107	B-2
みさ和 活魚センター	住/中央町1-6-16 ☎/0176-27-6961 営/17:00～Last 休/なし P/なし misawa-katsugyo.jp	88	C-2

三沢市漁業協同組合直売所

☎/0176-54-4500 営/10:00～18:00
休/木曜 年末年始(12/31～1/4) お盆期間(お問い合わせください)
P/あり120台(うち優先駐車場2台)大型車両駐車可 jf-misawa.com/chokubai/

ヒラメ 旬は9月～11月
青森県はヒラメの漁獲量日本一。三沢漁港でも連日たくさんのヒラメが水揚げされている。スルメイカ、ほっき貝と並ぶ三沢漁港の主力魚。

鮭 旬は10月～12月
秋の時期に回遊し、三沢沖で獲れる鮭は丸々と太っており、脂が乗っている。メスにはいくらがたっぷり。

シラウオ 旬は4月～6月
三沢沖で獲れる"海のシラウオ"は、沼のシラウオに比べて臭みがなく、あっさりしていて食べやすいのが特徴。クセがなく、和え物やかき揚げなど様々な味が楽しめる。

平蟹 旬は通年
オスとメスで味が異なるのが特徴。ゆでてそのまま食べてもよし、汁物の具や唐揚げにしてもおいしい。甘くて濃い味の身とカニミソがぎゅっと詰まっている。

マコガレイ 旬は1月～2月
煮付けはもちろん新鮮なものはお刺身がおすすめ。

JF 三沢市
三沢市漁業協同組合
住/三川目4-145-552
☎/0176-54-2202
jf-misawa.net/
MAP 広域 ROUTE 172

※URL は http:// および www. を省略しています。

ご当地グルメ「三沢ほっき丼」 提供期間：12月▶3月

三沢漁港は全国有数のほっき貝の水揚げ港として知られている。資源保護のため、漁の期間や数量を限定しているので、貝が大きいのが特徴。その新鮮なほっき貝を使用した「三沢ほっき丼」は、三沢を代表するご当地グルメ！店によって調理方法が異なるのでいろいろ楽しむことができる。あなたのお気に入りはどれ？

さあ！食べくらべに行ってみよう！

SPISULA

三沢ほっき丼 グルメマップ 2018

ほっき丼を提供しているお店がたくさん掲載されているので、自分好みのほっき丼を探すのに便利！

※駅・空港・市役所・観光案内所等の主要施設に提供期間中設置しています。

※期間中でも天候や年末年始等により、ほっき貝の水揚げが無い時は、店舗によって提供ができない場合があります。事前の確認をお薦めします。

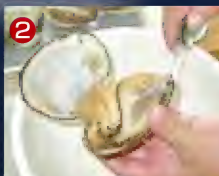
ほ ◀三沢ほっき丼販売店マーク 35㌻「インデックス」を参照

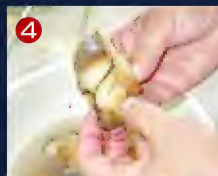
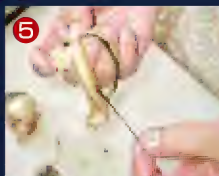
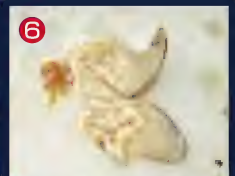
三沢ほっき丼 検索

ほっき貝の保存方法

●活ほっき貝は、海水などに入れずにそのまま常温で保存してください。約3～5日は生きています。
●下ごしらえしたほっき貝は、さっと湯通しして冷凍保存しておくと必要な時にすぐ使えて便利です。

ほっき貝のさばき方と下ごしらえ

① ●貝の吸い口部分（片方だけすき間があります）を手前に向け、すき間にナイフを入れます。●ナイフを下に向け、左右に動かして貝柱を切ります。

② ●貝柱を切ると、貝の口が開くので、もう一方の貝柱を切ります。●貝が開きますので、身を取り出します。

③ ●貝から取りだした身には砂がついていますので、きれいに洗い流してください。

④ ●ほっき貝の身とヒレ（ひもの部分）に分けてください。●ヒレの中に虫が入っていることがありますが無害ですから安心してください。

⑤ ●ヒレのふちの黒い部分を引っぱって取り去ります。

⑥ ●身の白い方から包丁を入れ、中の内臓等の茶色部分を取り除いてください。これで下ごしらえの完成です。

※URL は http:// および www. を省略しています。

三沢の公衆浴場は全て天然温泉

三沢市は市内に12カ所もある温泉天国。
仕事帰りはもちろん、家族連れの利用も多く生活に密着している。
大きくゆったりとした天然温泉で癒される快適さは温泉が一番!
そんな三沢市の温泉あれこれを一挙公開!

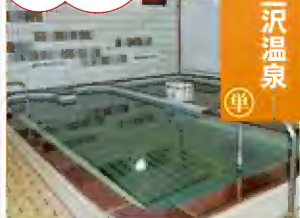
㊥は単純温泉、
㊟はナトリウム塩化温泉。

あおば温泉 (塩)

バラエティに富んだお風呂の種類が特長。

営業/6:00~23:00
(第2火曜は16:00~)
料金/大人350円・小学生120円・幼児60円
住所/花園町5-31-3805
電話/0176-50-1455
駐車場/あり100台
定休日/なし
MAP 市街 ROUTE 31

岡三沢温泉 (単)

麦飯石やトロン石を使った浴槽。

営業/6:00~23:30
料金/大人300円
小学生100円・幼児50円
住所/堀口1-1-1
電話/0176-53-6129
駐車場/あり40台
定休日/なし
MAP 市街 ROUTE 32

桂温泉 (単)

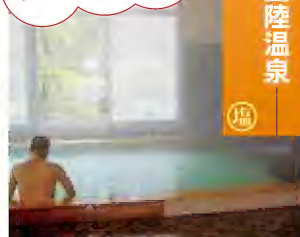
レトロモダンな造りの施設。美肌の湯。

営業/5:00~23:00
料金/大人320円・小学生100円
幼児50円・70才以上250円
住所/岡三沢1-1-87
電話/0176-57-4335
駐車場/あり50台
定休日/なし
MAP 市街 ROUTE 33

木崎野温泉 (単)

ぬるぬる感のあるお湯が特徴。

営業/5:00~22:00
料金/大人300円
小学生120円・幼児50円
住所/東町3-6-2
電話/0176-53-8700
駐車場/あり80台
定休日/なし
MAP 市街 ROUTE 34

三陸温泉 (塩)

熱めのお湯が湯船から溢れる温泉。

営業/8:00~22:00
料金/大人300円・小人100円・幼児50円
住所/三川目3-912-1
電話/0176-54-2857
駐車場/あり40台
定休日/年末年始
第1・3・5木曜
MAP 広域 ROUTE 35

市民の森 温泉浴場 (単)

市民の憩いの場としてたくさんの人が訪れる。

営業/9:30~21:00
料金/大人160円・小学生100円(市民割有り)
住所/三沢淋代平116-2945
電話/0176-59-3388
駐車場/あり100台
定休日/第3月曜
12/31~1/1
MAP 広域 ROUTE 16

スパハウス かわむら (塩)

座湯でしっかりあたたまる中心街の温泉。

営業/10:00~0:00
料金/大人350円
小学生150円・幼児50円
住所/中央町2-10-23
電話/0176-53-2244
駐車場/あり30台
定休日/第1月曜
MAP C-1 ROUTE 36

太郎温泉旅館 (塩)

とにかく湯量が豊富なナトリウム塩化物温泉。

営業/6:00~23:00
料金/大人250円・小人120円
幼児50円
住所/深谷2-49-2
電話/0176-53-4649
駐車場/あり
定休日/なし
MAP 広域 ROUTE 37

平畑温泉 (単)

湯冷めしにくい泉質。

営業/6:00~0:00
料金/大人310円
小学生150円・幼児50円
住所/岡三沢8-83-2
電話/0176-57-4045
駐車場/あり70台
定休日/なし
MAP 市街 ROUTE 38

星野リゾート 青森屋 元湯 (単)

湯治場を彷彿させるレトロな雰囲気。

営業/9:00~21:00
料金/大人450円・小学生150円
幼児4歳以上60円・3歳未満無料
住所/古間木山56 星野リゾート青森屋内
電話/0176-51-1116
駐車場/あり
定休日/要問い合わせ
MAP 市街 ROUTE 39

三沢空港温泉 (単)

スチームサウナがあり美肌効果もバツグン。

営業/5:30~0:00
料金/大人350円
小学生150円・幼児50円
住所/東岡三沢1-83-90
電話/0176-53-4167
駐車場/あり70台
定休日/年2回不定休
MAP 市街 ROUTE 40

三沢保養センター (単)

古い建物が歴史を感じる温泉。

営業/6:00~21:00
料金/大人280円
小人140円・幼児70円
住所/園沢41-32
電話/0176-54-3637
駐車場/あり20台
定休日/なし
MAP 広域 ROUTE 41

こんな方におすすめの湯

- ●仕事の前に入る早朝営業の温泉は……【桂】【木崎野】
- ●「熱いのは苦手」というあなたには……【あおば】【元湯】
- ●湯冷めをしたくないあなたには……【平畑】【岡三沢】【保養】
- ●「熱くなければ温泉じゃない」というあなたには‥【三陸】【平畑】【市民の森】【太郎】
- ●仕事が遅くなっても入れる深夜営業の温泉は……【かわむら】【平畑】【空港】
- ●シャワー・カランの水圧が強い温泉は……【あおば】【市民の森】【三陸】【木崎野】

※取材時の個人の感想に基づくものです。

写真はイメージです。

星野リゾート 青森屋

住　所:古間木山56
電　話:0570-073-022
（星野リゾート予約センター）
駐車場:あり200台
In 15:00 - Out 12:00
noresoreaomoriya.com

MAP 市街 ROUTE 20

まるで池に浮いているような開放感ある造りの露天風呂「浮湯」。とろりとした肌触りの湯は、アルカリ性単純温泉が源泉かけ流しで楽しめる。

ヨッテマレ酒場

深夜0時まで盛り上がる酒場では、青森ならではの地酒や珍味を数多くご用意。日帰りでもご利用いただけます。

みちのく祭りや

青森4大祭りを1年中楽しめるショーレストラン「みちのく祭りや」。

ホテルルートイン三沢
MAP B-2 ROUTE 22
住　所/幸町1-9-2
電　話/0176-50-1011
駐車場/あり 155台
In 15:00 - Out 10:00
route-inn.co.jp

三沢シティホテル
MAP C-2 ROUTE 24
住　所/中央町2-1-1
電　話/0176-52-7777
駐車場/あり 50台
In 15:00 - Out 10:00

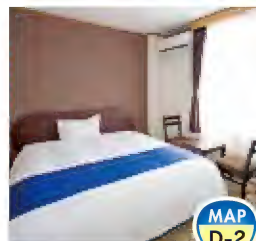
ホテルミサワイン コーヨー
MAP B-2 ROUTE 21
住　所/幸町1-6-8
電　話/0176-53-5511
駐車場/あり 30台
In 15:00 - Out 11:00
hotel-koyoen.com/

三沢プリンセスホテル
MAP B-3 ROUTE 25
住　所/幸町1-3-26
電　話/0176-57-2351
駐車場/あり 40台
In 15:00 - Out 10:00
princesshotel.jp/princessH

三沢ハイランドホテル
MAP F-2 ROUTE 29
住　所/中央町3-9-38
電　話/0176-58-5881
駐車場/あり 27台
In 15:00 - Out 10:00
misawahighland.cojp.jp

アネックスプリンセスホテル
MAP A-3 ROUTE 11
住　所/幸町1-6-48
電　話/0176-51-8181
駐車場/あり 40台
In 15:00 - Out 10:00
princesshotel.jp/annex

ホテルグランヒルつたや
MAP 市街 ROUTE 18
住　所/松園町3-8-4
電　話/0176-53-1000
駐車場/あり 100台
In 15:00 - Out 11:00
grandhill.net

ビジネスホテルKOYOEN
MAP B-2 ROUTE 13
住　所/幸町1-9-40
電　話/0176-53-4900
駐車場/あり 15台
In 15:00 - Out 11:00

ホテルトラストイン
MAP D-2 ROUTE 17
住　所/中央町1-7-12
電　話/0176-58-7714
駐車場/あり 10台
In 15:00 - Out 11:00
trust-inn.net

ホテル天水
MAP 市街 ROUTE 19
住　所/古間木山89
電　話/0176-53-3053
駐車場/あり 30台
In 15:00 - Out 10:00
hotel-tensui.com

ビジネスホテルビッグウエスト
MAP D-2 ROUTE 14
住　所/中央町1-7-19
電　話/0176-51-1500
駐車場/あり 20台
In 15:00 - Out 10:00

サニーフラットビジネス民宿
MAP 市街 ROUTE 303
住　所/東町4-4-6
電　話/0176-53-5780
駐車場/あり 20台
In 15:00 - Out 10:00

旅館福井荘
MAP C-3 ROUTE 15
住　所/中央町1-2-16
電　話/0176-53-3529
駐車場/あり 6台

市民の森やすらぎ荘
MAP 広域 ROUTE 16
住　所/三沢淋代平116-2945
電　話/0176-59-3388
駐車場/あり 30台
In 16:00 - Out 10:00
misawashi-jichikousya.net/yasuragi

小川原湖畔コテージ
MAP 広域 ROUTE 27
住　所/三沢淋代平116-2857
電　話/0176-59-2830
駐車場/あり 20台
In 15:00 - Out 10:00
kite-misawa.com/camp/

※URL は http:// および www. を省略しています。

際色豊かなイベント、
たイベントが目白押し

EVENT 9月上旬予定

みさわ地産地消フェア

太平洋と豊かな大地で育まれた特産品を活かした食べ物や商品を求め、会場には大勢の人が押し寄せる。ステージショーも人気。

場　所：おいらせ農協倉庫
問合せ：三沢市観光物産課
電　話：0176-53-5111（内線523）

EVENT 9月下旬～10月上旬

MISAWA BBQ ジャンボリー

三沢市民から広く愛されている食文化「バーベキュー」を中心とした参加型のイベント。お肉ばかりではなく、三沢漁港で水揚げされた海鮮BBQセットや地元の新鮮野菜セットも販売され、秋のBBQを満喫できる。

場　所：道の駅みさわ斗南藩記念観光村
問合せ：（一社）三沢市観光協会（先人記念館）
電　話：0176-59-2311（0176-59-3009）

EVENT 10月中旬

ハロウィンフェスタ IN MISAWA

仮装パレードや仮装コンテストなどがアーケード街を中心に開催される。通り沿いのお店もハロウィンの飾り付けをするので街全体がハロウィン一色となり気分を一層盛り上がる。

場　所：三沢中央商店街区（アーケード商店街）他
問合せ：三沢市商工会
電　話：0176-53-2175

EVENT 11月下旬～1月上旬

ミサワ・パンタシア

三沢の街に幻想的な空間が浮かび上がる。冬を彩る新イルミネーションスポット。

場　所：なかよし公園
問合せ：三沢市商工会
電　話：0176-53-2175
misawa.or.jp

EVENT 3月中旬

三沢ほっきまつり

三沢産ほっき貝の販売・無料試食のほか、ほっき貝を使用した料理や海の幸・山の幸などを販売。また、ほっき貝ムキムキ大会などの参加型イベントがある。試食・販売ともなくなり次第終了。

場　所：三沢漁港
問合せ：三沢市漁業協同組合
電　話：0176-54-2202

毎月1回実施（9月を除く）

フレンドシップツアー

米軍三沢基地内をバスで見学するツアー。市内のガイドツアーを併催します。

基地内無料見学

定　員：30名～
場　所：スカイプラザミサワ
申込先：三沢市産業政策課
電　話：0176-53-5111（内線537）

10月上旬

大空のまち・みさわスカイフェスタ

県内外から参加者が集う、ミス・ビードル号を記念して開催される紙飛行機・模型飛行機の大会。

場　所：湖の見える草原
問合せ：NPO法人テイクオフみさわ（三沢航空科学館内）
電　話：0176-50-7777

EVENT 6月上旬

アメリカンデー

MISAWA AMERICAN DAY

場　所：メインゲート前、公会堂及び周辺
問合せ：三沢国際クラブ　電話：0176-51-1600
geocities.jp/hmikamijp
facebook.com/micamericanday

ハーレーや米軍使用車両等約500台、参加者1,000名のアメリカンパレードは迫力満点！この日のみ運行のアメリカ行きバス（無料）による基地見学ツアーや普段堪能する事ができないアメリカンフードが大人気。その他に、アメリカ式の怖～いお化け屋敷や子ども遊戯広場も充実。この日の三沢はアメリカ一色の雰囲気を満喫できる！

※URLは http:// および www. を省略しています。

三沢市ならではの国
豊かな自然を活かし

三沢基地航空祭
MISAWA AIR FESTIVAL

全国から多くのファンが訪れる三沢基地航空祭。ブルーインパルスなどの展示飛行に約10万人の観衆が釘付け。三沢基地航空祭は、航空自衛隊機のほか米軍の航空機も多数参加することから、他の航空祭とは違った迫力や楽しみもある。

場　所：三沢基地内
問合せ：第3航空団司令部渉外室
電　話：0176-53-4121
mod.go.jp/asdf/misawa

みさわ桜ライトアップ

北国の春を待ちわびる人の心は同じ。大勢の市民が桜の下で宴を繰り広げ、ピーク時には大勢の外国人がバーベキューパーティーで盛り上がり、日本の風情を満喫している。異国情緒あふれる三沢のお花見風景。

場　所：中央公園
問合せ：(一社)三沢市観光協会
電　話：0176-59-2311

EVENT 7月中旬

みさわ小川原湖水まつり

小川原湖の沼開きがイベントの起源。この湖水まつりで、三沢の本格的な夏がスタート。湖水浴場での水遊び、楽しいステージショー、お腹が空いたら出店のグルメを満喫。たくさんの人で賑わう。

場　所：小川原湖畔
問合せ：(一社)三沢市観光協会
電　話：0176-59-2311

EVENT 7月下旬

みさわ七夕まつり

吹き流しなどの伝統的な飾りの他、基地のまちならではの航空機やアニメのキャラクターをモチーフに世相を反映したものなど多彩な飾り付けが魅了する。周辺市町村や基地の外国人など多くの人たちで賑わう。

場　所：三沢中央商店街区(アーケード商店街)他
問合せ：三沢市商工会
電　話：0176-53-2175

EVENT 5月GW・8月上旬

寺山修司記念館フェスティバル

寺山修司を身近に感じられて家族で楽しめる市民参加型イベントを春と夏に開催。寺山修司ゆかりのゲストを招いたトークショーやコンサート、「寺山修司遊びの劇場」など盛りだくさん。お楽しみに!

場　所：寺山修司記念館屋外多目的スペース
問合せ：寺山修司記念館
電　話：0176-59-3434

EVENT 8月下旬

三沢まつり

4日間に渡って開催。趣向を凝らした山車がライトアップされ、夜間運行される。中日には大仮装行列や国際サマーフェスティバル、流し踊りなどが催され、外国の方々でも参加できる三沢ならではの国際色豊かなお祭り。

場　所：市街地幹線道路他
問合せ：三沢市商工会
電　話：0176-53-2175

EVENT 8月下旬

みさわ港まつり

三沢特産の魚介類などを販売。熱気溢れる舟こぎ大会や花火大会は周辺市町村からたくさんの見物客で賑わう。

場　所：三沢漁港
問合せ：三沢市水産振興課
電　話：0176-53-5111(内線512・513)
※当日は三沢市漁業協同組合
電　話：0176-54-2202

※記載している催事は予定です。突然の中止や延期もありますので、お越しの際は各イベントの問い合わせ先にご確認願います。

名　称	住　所	☎0176	掲載ページ
レジャー関係			
わかさぎ釣り(西本)	三沢小山田8-9 自然ふれあい広場	090-3506-6608	9
小川原湖カヤックラボ	三沢淋代平116-2858	090-9810-9125	9
市民の森運動公園	三沢字淋代平116-2945	59-2221	9
馬場貸ボート	三沢字淋代平116-29	59-3362	8
組合等			
おいらせ農業協同組合	三沢堀口16-7	54-2211	25
三沢市漁業協同組合	三川目4-145-552	54-2202	26
三沢市商工会	幸町2-1-1	53-2175	
三沢市タクシー協会	幸町1-9-15	53-2155	
(一社)三沢市観光協会	三沢淋代平116-2858	59-2311	
航空自衛隊三沢基地	三沢後久保125-7	53-4121	

名　称	住　所	☎0176	掲載ページ
公共施設等			
三沢アイスアリーナ	南山3-116-5	57-2100	
三沢市屋内温水プール	三沢戸崎101-1553	59-3850	
三沢市公会堂	桜町1-6-35	53-8711	
三沢市国際交流教育センター	三沢園沢230-1	51-1255	
三沢市総合社会福祉センター	幸町3-11-5	51-8770	
三沢市総合体育館	桜町1-4-7	53-1218	
三沢国際交流スポーツセンター	南山1-138-2	51-4466	
三沢市武道館	中央町1-4-20	57-0050	
三沢市役所	桜町1-1-38	53-5111	
三沢市立図書館	桜町1-5-43	53-6040	
三沢市立三沢病院	堀口164-65	53-2161	

INDEX 三沢市インデックス

名　称	住　所	☎0176	掲載ページ
観光施設			
青森県立三沢航空科学館・大空ひろば	三沢北山158	50-7777	4.5
小川原湖観光センター レークピア	三沢淋代平116-2858	59-2311	8
くらしを守る森公園展望台	三沢淋代	53-5111	5
スカイプラザミサワ	中央町2-8-34	51-1712	12
三沢市寺山修司記念館	三沢淋代平116-2955	59-3434	6.7
三沢市歴史民俗資料館	三沢淋代平116-2955	59-3670	8
水辺ひろば(イカト漁業所)	仏沼地先	56-2104	11
道の駅みさわ　総合案内施設	谷地頭4-298-652	59-2711	11
道の駅みさわ 斗南藩記念観光村 三沢市先人記念館	谷地頭4-298-652	59-3009	10
ラムサール条約国際登録湿地　仏沼	仏沼	53-5111	11
宿 泊			
アネックスプリンセスホテル	幸町1-6-48	51-8181	29
三沢オートキャンプ場	三沢早稲田261-4	59-3311	8
小川原湖畔キャンプ場/コテージ	三沢淋代平116-2949	59-2830	9.29
ビジネスホテルKOYOEN	幸町1-9-40	53-4900	29
サニーフラットビジネス民宿	東町4-4-6	53-5780	29
三沢シティホテル	中央町2-1-1	52-7777	29
太郎温泉旅館	深谷2-49-2	53-4649	
ホテルグランヒルつたや	松園町3-8-4	53-1000	29
ホテル天水	古間木山89	53-3053	29
ホテルトラストイン	中央町1-7-12	58-7714	29
三沢ハイランドホテル	中央町3-9-38	58-5881	29
ビジネスホテルビッグウエスト	中央町1-7-19	51-1500	29
福井荘	中央町1-2-16	53-3529	29
三沢プリンセスホテル	幸町1-3-26	57-2351	29
星野リゾート青森屋	古間木山56	0570-073-022	29
ホテルルートイン三沢	幸町1-9-2	50-1011	29
ホテルミサワインコーヨー	幸町1-6-8	53-5511	29
市民の森 やすらぎ荘	三沢淋代平116-2945	59-3388	9.29
温 泉			
あおば温泉	花園町5-31-3805	50-1455	28
岡三沢温泉	堀口1-1-1	53-6129	28
桂温泉	岡三沢1-1-87	57-4335	28
木崎野温泉	東町3-6-2	53-8700	28
三沢空港温泉	東岡三沢1-83-90	53-4167	28
三陸温泉	三川目3-912-1	54-2857	28
スパハウスかわむら	中央町2-10-23	53-2244	28
市民の森 温泉浴場	三沢淋代平116-2945	59-3388	9.28
三沢保養センター	三沢園沢41-32	54-3637	28
太郎温泉	深谷2-49-2	53-4649	28
平畑温泉	岡三沢8-83-2	57-4045	28
星野リゾート青森屋 元湯	古間木山56	51-1116	28
鉄 道			
青い森鉄道(株)三沢駅	犬落瀬古間木51-7	53-2710	
航 空			
フライト情報(JAL)		0570-025-071	
三沢空港ターミナル(株)	三沢下夕沢83-198	53-7500	
三沢空港ー十和田市街地間乗合タクシー		78-0346 (三沢タクシー内)	
三沢空港連絡バス		0178-43-4520	
むつ方面乗合タクシー		0120-22-5310 (尻屋観光)	
バ ス			
十和田観光電鉄(株)三沢営業所	六戸町小松ケ丘1-77-419	53-3136	
レンタカー			
オリックスレンタカー三沢空港店	三沢字下夕沢83-198三沢空港1F	27-6543	
タイムズカーレンタル三沢空港前店	岡三沢7-15-5	53-4844	
トヨタレンタリース青森(株)三沢空港店	三沢下夕沢83-248	57-0100	
日産レンタカー 三沢空港	三沢字下夕沢83-198三沢空港1F	58-5677	
ニッポンレンタカー三沢駅前営業所	本町2-62	57-0071	
ニッポンレンタカー三沢空港前店	三沢上屋敷163-4	51-9160	

名　称	住　所	☎0176	掲載ページ
タクシー			
大空タクシー	大町2-6-4	51-9333	
基地交通(有)	桜町2丁目3-28 冨士タクシー内	53-6481	
(株)中央タクシー	中央町2-7-23	0120-55-4135	
富岡観光(株)	中央町2-12-10	0120-53-2135	
(有)冨士タクシー	桜町2-3-28	53-2165	
(株)三沢タクシー	幸町1-9-15	0120-22-2155	
三八五交通(株)	大津4-12-317	54-4444	
旅行会社			
青い森旅ショップ三沢	犬落瀬古間木51-7 2F	53-3179	
オリエントツアー	幸町1-4-2	51-1551	
夢の旅社	大町2-3-19	50-1113	

2018 MISAWA GUIDE
MAP
みさわマップ
詳細
スカイプラザミサワ
・ラーチキンファクトリー
・J&B
・DEMZU
・LIFE
・ふうはうす
・三沢外貨両替センター
・MISS VEEDOL SHOP TSUZUKI
・コイワブルーウッズ
・萬屋三沢店
・ピッツェリアマッシモ
・魚民、笑笑
メインゲート
三沢警察署
から揚げ人生
総合社会福祉センター
ファミリーマート
県信用
アネックスプリンセスホテル
三沢プリンセスホテル
ファミリーマート
大黒屋
ミサワインコーヨー
すし処 魚らく
商工会
みかく食堂
野菜集出荷所（青果市場）
ビジネスホテル KOYOEN
市営駐車場
一番街通り
公会堂
中央公園
図書館
アンクル
アッチューガ
hood TIME
ホテルルートイン三沢
DACHA
酒菜彩々ほうりょう
鮨道楽一八
ふく田
2style
龍宝飯店
四季彩酒 嵯峨の
BurgBurg
Your PLACE
Carbs
NINJA
Forever
マイクス
ダイニング 楽
アメリカ広場
TUBES
DEMZU
いちのじ
八助
Back Block
FREAKS
CHAOZ
串揚げもつけ
赤のれん
ラーメンハウス小笠原
NITROUS
街の社員食堂
福井荘
レストランさつき
市役所
総合体育館
スパハウスかわむら
ラーメン大将
あんたが大将
三沢シティホテル
松喜
居酒屋いっぽう
青銀
なりけん
市役所通り
中居酒店
和雑貨中塩
黒助
フレンドシッププロード（米軍歩道）
ハピワン
福水
なかよし公園
武道館
喜久寿司
ホルモン魂
泰心
だい天
いろり
ほうらい
串処タカ
みさわ活魚センター
North40-40
さわ香
SUZUYA
手打ち蕎麦松田屋
HILLS
ごんじゅ
D-wall
和がや
小料理ひより
灘萬
ローソン
Misawa Air Base
米軍
三沢基地
ブダミンB
ヤマザキショップ
当り松
Moon River
ホテルラストイン
北條
寿司しのぶ
くいしんぼ
ビッグウエスト
たけや
中央通り
旬家
新寿司
川守田パン
米軍管理道路
中央商店街（アーケード街）
鮨十兵衛
錦寿司
文内
居酒屋にし
Tomabechi & 花園館
丸美屋
鳥こう
リカーベースナミスエ
宝寿司
セブンイレブン
スカイショップ HIRANO
第一中学校
中央町ポケットパーク
みち銀
松園町ポケットパーク
上下水道庁舎
君乃家
夢菓房 京舟
赤とうがらし
寿し花館
三沢1号店
三咲羽や
ぎんいち
つぼ八
そば処おお山
ハイランドホテル
青い森信金
小橋製菓
交番
エンゼルハウス
灸庵
みさわビール園
30 Rord
30ロード
8
肉のいわま
Growth
PHADA'S
1
2
3
4
A
B
C
D
E
F
N
E
W
S

INDEX 三沢市インデックス

地◀地産地消推進の店マーク　チ◀チーズロール販売店マーク　ほ◀三沢ほっき丼販売店マーク　パ◀バラ焼き販売店マーク

飲食店

すし店

ショッピング・お土産

※アメリカンバーの詳細は17ページをご覧ください。

MISAWA OMOTENASHI

“Bar Hopping”
という街歩きで、
アメリカンバーを中心に
夜の三沢
をご案内します。

MISAWA OMOTENASHI

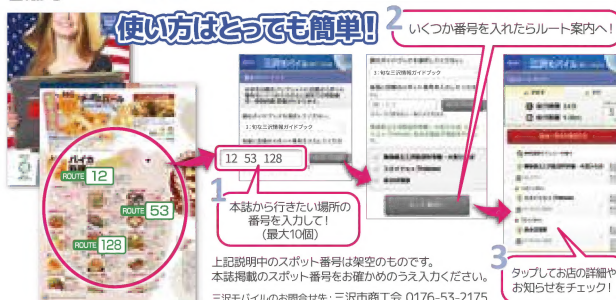
青森県立三沢航空科学館は
皆様のお越し
をお待ちしてます。

MISAWA OMOTENASHI

カントリーハート
ミサワです！
一緒に
踊りましょう！

本誌と三沢モバイルで周遊ルートをつくれます！

三沢モバイル 検索 ▶ スマホで三沢モバイルにアクセスしたら MENU ▶ パンフでルート ▶ 本誌を選択

http://rgd.jp/msw5

上記説明中のスポット番号は架空のものです。
本誌掲載のスポット番号をお確かめのうえ入力ください。

三沢モバイルのお問合せ先：三沢市商工会 0176-53-2175

必ずお読みください！

・本パンフレットに掲載されている情報は2018年1月1日現在のものです。施設・商品内容が変更されたり、施設運営側の事情でご利用になれない場合もございます。ご利用の前にあらかじめご確認ください。
・掲載されている地図の縮尺、地図中に使われている位置・所要時間などはおおよその目安としてお考えください。
・各観光施設・店舗の営業時間・休業日等は変更になることがございます。
・掲載されている電話番号は各施設の問い合わせ用のものも含まれており、現地の電話番号とは異なる場合もございます。またカーナビなどの位置検索で実際とは異なる場合がございます。なお、パンフレットに掲載された内容により生じたトラブル・損害については保証できませんので、ご了承願います。
・無断転載、コピーはご遠慮ください。
・記載してある料金は税込み価格となっています。発行後、料金やデータ等が変更になっている場合もありますので、あらかじめご了承ください。

掲載されているイベント等の詳細については、各お問い合わせ先までご確認願います。なお、イベント内容や時間については、天候などの様々な事情により変更・延期もしくは中止になる場合もございますので、ご了承願います。

◀このプレートをエントランスに掲示している飲食店では、英語メニューの制作や簡単な英会話対応、QRコードでの英語メニュー閲覧など、外国人のお客様が気軽にお食事に来てもらえるような取り組みを実施しています。

WELCOME TO MISAWA CITY

三沢市ならではの国際色豊かなイベントや食情報などが目白押しです！

発行 **青森県三沢市**
〒033-8666青森県三沢市桜町1-1-38
TEL:0176-53-5111　FAX:0176-52-7513
URL city.misawa.lg.jp
facebook.com/misawacity

企画／編集 **(一社)三沢市観光協会**
〒033-0022青森県三沢市大字三沢字淋代平116-2858
小川原湖観光センター「レークピア」2F
TEL:0176-59-2311　FAX:0176-59-2310
URL kite-misawa.com
facebook.com/misawasi.kanko

2018年2月発行